



<https://www.mepillasquisando.com>



## 1242 – FALAFEL



EN DOS FRITURAS ACEITE Y AIRE

### INGREDIENTES:

- 450 gr. de Garbanzos.
- 3 Cebollas muy picadas.
- 1 Cucharada de Perejil fresco recién picado.
- 1 Cucharada de Cilantro fresco recién picado.
- 1 Taza de Pan rallado.
- 1 Cucharadita de Comino molido.
- 1 Cucharada de bicarbonato o Levadura.
- Sal y pimienta negra recién molida
- 4 Dientes de Ajo picados.
- Aceite de oliva virgen.

### ELABORACIÓN:

Ponemos los garbanzos en remojo unas 24 horas antes (también podemos usar de bote). Los escurriremos y trituramos con la batidora junto a los ajos, el perejil, el cilantro, la cebolla y una taza de agua hasta conseguir una masa uniforme. A continuación añadimos el comino molido, la pimienta negra, el pan rallado, el bicarbonato o levadura y salpimentaremos. Mezclaremos bien y dejamos reposar una hora. Cuando haya reposado lo suficiente hacemos bolas medianas que aplastaremos un poco. Freímos en abundante aceite de oliva hasta que estén bien tostadas y las pasamos a papel absorbente para que escurran. Podemos acompañarlas de tahini, salsa de yogur, ensalada o un pan de pita, lechuga e incluso queso feta.

<https://www.mepillasquisando.com>