

FALAFEL

INGREDIENTES

(Para 10 personas)

1/2 kg de garbanzos
1/2 kg de habas
1/2 kg de trigo fino
1/2 kg de cebollas
1 cabeza de ajo
Sal al gusto
Comino
Perejil picado
Cilantro

PREPARACION

Poner en remojo las legumbres en un recipiente con suficiente cantidad de agua la noche anterior. La mañana siguiente sacarlas, escurrirlas y licuar las legumbres.

Agregar una pizca de cada uno de los condimentos.

Debe quedar una masa no muy blanda ni muy seca.

Tomar un poco de masa y hacer una albóndiga para que sea una unidad de falafel.

Freír cada unidad preparada en una sartén con aceite bien caliente.