

FALAFELS CON SALSA YOGURT LIMÓN

Tiempo de preparación 25 minutos

Tiempo en refrigeración 30 minutos

Tiempo de cocción 15 minutos

Salen aprox. 20 discos

Ingredientes:

Falafels:

225 g / 8 oz garbanzos secos*, aprox. 1 ¼ taza

1 taza de hojas de perejil, picadas

1 taza de hojas de cilantro, picadas

6 cebolletas, sólo la parte blanca y verde clara, finamente picada

2 dientes de ajo, triturados

1 cucharadita de comino

½ cucharadita de cilantro en polvo

1 ½ cucharadita de sal

½ cucharadita de polvo de hornear*

4 cucharaditas de harina de trigo para todo uso o harina de garbanzos

5 cucharadas de agua

Para la salsa Yogurt Limón:

¼ taza de yogurt griego

Jugo de medio limón

1 cucharada de aceite de oliva extra virgen

1 diente de ajo, triturado

Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

Una noche antes:

Colocar los garbanzos en un recipiente grande con suficiente agua fría. Dejar en remojo más de 12 horas (incluso 2 días está bien).. ¡Los garbanzos secos no se pueden sustituir por enlatados! No funcionará.

Para hacer falafels:

Enjuagar y escurrir bien los garbanzos. Colocarlos en el procesador de alimentos, agregue los ingredientes restantes de Falafel.



Triturar durante 2 a 3 minutos a velocidad alta, raspando los lados según sea necesario, hasta que los garbanzos sean granos muy pequeños. La mezcla debe verse como una mezcla suave (y los granos del garbanzo muy pequeño, así como en la foto).

Con una cuchara, toma suficiente y forma unos discos (al momento de cocinarlos utilizarás menos aceite en forma de disco, pero puedes hacerlo en forma de bolitas o torpedo), colócalas en una bandeja y refrigerarlas por 30 minutos.

Echar aceite en una sartén o en una olla grande, calentar a fuego medio alto, para saber si está listo, deja caer un poco de mezcla y debe chisporrotear enérgicamente.

Cocina tus falafels en lotes durante unos 4 minutos, usando 2 tenedores voltearlas, hasta que estén doradas y muy crujientes por fuera.

Ecurrir sobre papel toalla, repetir con la mezcla de falafel restante.

Sirve recién salidos de la sartén con esta salsa de Yogurt Limón y los puedes acompañar con pan pita o platos de falafel con tabulé, tomate, cebolla y salsas de tu elección.

Notas:

*Los falafels están hechos con garbanzos secos que se remojan, los garbanzos de lata están cocidos, por eso no funcionan al momento de hacer los falafels, pero no se cocinan antes de formar las bolas de falafel.

*El polvo de hornear es un ingrediente que no es muy usado para hacer los falafel, pero al usarlo da como resultado unos falafels más fluffy y húmedas, pero si preferis no usarlo, no pasa nada.

*Los falafels los puedes hacer con anticipación (ya en su forma que prefieras y luego guardar sin cocinar en el refrigerador durante 24 horas o congelar. Si están congelados, freír aún congelado, solo déjalo unos 2 o 3 minutos en la sartén.