

FALAFELS DE ZUCCHINI HORNEADOS

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos

Salen 26 falafels*

Ingredientes:

Para hacer los falafels:

- 2 tazas de garbanzos cocidos, 360 gr.
- 1 cebolla morada pequeña
- 2 dientes de ajo
- Puñado grande de perejil
- 1 zucchini mediano, rallado
- 8 cucharadas de harina de avena, ver nota o la de tu preferencia
- 2 cucharaditas sal
- 1 cucharadita de cilantro en polvo
- 1 cucharadita de comino en polvo
- Aceite de oliva

Para hacer la salsa tzatziki:

- 2 pepinos medianos, rallados y exprimidos
- 1 taza de yogurt griego, preferiblemente con toda la grasa
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 1 diente de ajo triturado
- 1 cucharadita de sal (o más de acuerdo al gusto)
- Pimienta negra a gusto

Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 400 F (200 C) y preparar una bandeja para hornear grande con papel pergamino.
2. Si vas a preparar la salsa tzatziki, agregar todos los ingredientes en un recipiente mediano, mezclar bien, cubrir y refrigerar hasta que la vayas a comer.
3. En el recipiente del procesador de comida agregar los garbanzos, la cebolla, los ajos y el perejil, pulsar hasta que los garbanzos estén bien picados y todo esté bien mezclado.



4. Transferir la mezcla a un recipiente grande e incorporar el zucchini rallado, la harina, sal, cilantro en polvo y el comino, mezclar todo bien hasta conseguir una masa homogénea.
5. Con las manos húmedas formar los falafels, del tamaño que desees e ir colocandolas en la bandeja para hornear preparada.
6. Untar con aceite de oliva o con aceite en spray todas las falafels, hornear por 30 minutos, darles vuelta a la mitad del tiempo, sacar cuando estén doraditas, retirar del horno, disfrutar y ser feliz!

Notas:

*Estos falafels también los puedes hacer fritos en tu aceite de preferencia, solamente asegurate que el aceite esté bien caliente al momento de cocinarlo.

*La cantidad de falafels que te salgan dependerá del tamaño que formes.

*Puedes utilizar harina de garbanzo, harina de arroz, harina de trigo o harina de avena como lo hice yo