

FALAFEL

Es una croqueta de garbanzos. Suele consumirse en Oriente Medio, y en los últimos años se ha dado a conocer en occidente gracias a los restaurantes especializados en comida oriental y vegetariana. Tradicionalmente se sirve con salsa tahini, en pan de pita o bien como entrada.

INGREDIENTES

PORCIÓN: ENTRE 8 y 10 tortitas.

- 1/2 cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 limones
- 1 jitomate
- Perejil
- Cilantro
- Comino en polvo
- Pimienta en polvo
- Aceite de oliva
- Aceite para freír
- 250gr. de garbanzo
- 3 cucharaditas de bicarbonato
- Sal
- 1 pimiento morrón
- Semillas de ajonjolí

– Pan pita

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBER DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

bien 250 gramos de garbanzo. Escurremos y los ponemos en un recipiente. Agregamos agua a cubrir y dejamos remojar toda una noche.

otro día, agregamos $\frac{1}{2}$ taza de agua tibia al vaso de la licuadora. Agregamos un poco de garbanzos y licuamos. Con la licuadora en acción vamos agregando poco a poco todos los garbanzos. Si notamos que se espesa mucho, apagamos la licuadora y ayudamos con una palita de cocina (No agregar más agua). Volvemos a encender la licuadora hasta que se mezclen bien todos los garbanzos. Pasamos la pasta de los garbanzos a un recipiente y apartamos.

a la licuadora $\frac{1}{2}$ cebolla en trozos. un manojo grande de perejil y un manojo grande de cilantro. Agregamos un diente de ajo. Licuamos así en seco. Hasta que se haga una pasta. La agregamos al recipiente con la pasta de garbanzo. Apartamos.

una sartén ya caliente, agregamos 90 gramos de ajonjolí y movemos constantemente hasta tostar. Ya que esté bien tostado apagamos el fuego.

al vaso de la licuadora $\frac{3}{4}$ de taza de agua y accionamos la licuadora, vamos agregando poco a poco el ajonjolí tostado, $\frac{1}{2}$ taza de aceite de oliva y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Dejamos hasta que se mezclen bien los ingredientes. Apagamos la licuadora. Probamos de sal y agregamos al gusto.

$\frac{1}{2}$ taza de la crema de ajonjolí al recipiente que contiene la

pasta de los garbanzos. Agregamos un poco de comino en polvo y un poco de pimienta en polvo y mezclamos bien todos los ingredientes. Probamos de sal y agregamos al gusto. Agregamos 3 cucharaditas de bicarbonato de sodio y mezclamos. Si queda un poco aguada, podemos agregar un poco de pan rallado. Hasta que obtengamos la consistencia como para hacer una tortita. Dejamos reposar 15 minutos.

una sartén ya caliente, agregamos aceite vegetal suficiente. Hacemos tortitas medianas con la pasta y las vamos agregando a la sartén. Dejamos que dore bien de un lado y volteamos. Cuando ya hayan dorado por ambos lados, las retiramos a un plato con papel de cocina absorbente. Apartamos

SALSA 1

un recipiente agregamos un jitomate partido en pequeños cubos y le agregamos un poco de la salsa de ajonjolí. Agregamos gotas de limón al gusto y un poquito de agua. Mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Mezclamos.

SALSA 2

un recipiente agregamos un pimiento finamente picado, desvenado y sin semillas. (del color de su preferencia). Agregamos unas gotas de limón y un poco de aceite de oliva. $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y un poco de aceite de oliva. Mezclamos.

-Calentamos pan pita o pan árabe en un comal. Lo cortamos por la mitad y lo abrimos. Colocamos un poco de la salsa de ajonjolí con jitomate. Agregamos una tortita y agregamos de la salsa con pimiento y un poco de lechuga

Presentamos

Ver video