



Falafel saludable al horno

Receta para 3 personas

INGREDIENTES

- | | |
|---|--|
| ☐ 350 gramos Garbanzos cocidos | ☐ 1 cdtá Pimienta negra |
| ☐ 3 ramitas Perejil | ☐ 50 gramos Cebolla |
| ☐ 2 cdtas Comino | ☐ 1 pellizco Semillas de sésamo |
| ☐ 1 cdtá Nuez moscada | |
-

PREPARACIÓN

1. Para comenzar con la receta, trituramos en una trituradora el perejil y la cebolla. Antes de que esté totalmente en trozos muy pequeños añadimos el comino, la nuez moscada y la pimienta negra.

2. Volvemos a triturar todo bien. Reservamos. Añadimos los garbanzos a la trituradora y trituramos hasta que se convierte en una masa. THERMOMIX: ponemos en el vaso todos los ingredientes y trituramos durante 30 segundos a velocidad 5.

3. Mezclamos la masa de garbanzos con el perejil, la cebolla y las especias.

4. Precalentamos el horno a 180 grados con calor arriba y abajo. Os recomendamos que al hornear, pongáis el falafel en la parte media superior. No arriba del todo ni abajo.

5. Formamos unas bolas y luego las aplastamos dejando que tengan unos 5 milímetros de grosor. Les acabamos de dar una bonita forma circular y así creamos nuestros falafel.

6. Ponemos los falafel en el horno y los dejamos hornear durante 20 minutos. Les damos la vuelta y dejamos hornear por el otro lado 20 minutos más.
-
7. Servimos acompañado de una salsa de yogur. Encontraréis la receta pinchando aquí abajo que os dirigirá al post de nuestra web. ¡Y listo!