COCINANDOPORLAVIDA
Recetas paso a paso

Ver receta en la web



Falafel saludable al horno

Receta para 3 personas

Preparación: 10 min
Total: 45 min
Dificultad: Muy fácil

INGREDIENTES

- [ ] 350 gramos Garbanzos cocidos
- [ ] 3 ramitas Perejil
- [ ] 2 cdtas Comino
- [ ] 1 cdta Nuez moscada
- [ ] 1 cdta Pimienta negra
- [ ] 50 gramos Cebolla
- [ ] 1 pellizco Semillas de sésamo

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!