



# legumbres

## Receta de Falafel al horno

### Ingredientes:

Para 6 raciones

- 75 g de cebolla
- 1 o 2 dientes de ajo
- 3 ramas de perejil fresco
- 3 ramas de cilantro fresco
- 250 g de garbanzos secos (previamente remojados de la noche anterior)\*
- 50 g de pan rallado
- ½ cucharadita de comino molido
- ½ cucharadita de curry en polvo
- ½ cucharadita de levadura química en polvo
- 1 cucharadita de sal

### Cómo se hace:

1. Pon en el vaso de la batidora o en un robot de cocina **la cebolla, los ajos, el perejil y el cilantro y tritúralo**.
2. **Añade los garbanzos** (bien lavados y escurridos), **el pan rallado, el comino, el curry, la levadura y la sal** y tritura todo hasta que obtengas una pasta granulosa\*.
3. Vierte la mezcla en un bol, cúbrelo con film y **déjala reposar** en la nevera **½ hora** aproximadamente.
4. Pasado este tiempo enciende el **horno a 180 °C** con calor arriba y abajo para que se vaya calentando.
5. Mientras tanto **forma bolitas** y las vas colocando en la bandeja de horno previamente untada con aceite o sobre papel de hornear. Luego con una cuchara sopera aplástalas ligeramente\*.
6. Coloca la bandeja en el horno, de la mitad para arriba, cerca de la parte alta para que se doren. **Hornea unos 10 min aprox.** o hasta que los veas doraditos y entonces dales la vuelta. Hornea otros 10 min más o hasta que se doren de nuevo. En total 20-25 min.
7. Retira del horno y sirve con la salsa tahini, hummus y ensalada.

# Receta de salsa tahini

## Ingredientes:

- 1 diente de ajo
- 1 pellizco de comino molido
- 30 g de zumo de limón
- 60 g de tahini\*
- 1 yogur natural (sin azúcar)
- 1 cucharada de miel
- 20 g de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de semillas de sésamo tostado
- ½ cucharadita de sal

## Cómo se hace:

1. Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora y tritúralo todo. Resérvala en la nevera, tapada, hasta el momento de servir.

## Notas y sugerencias:

- \* También puedes hacerlos fritos, en cuyo caso, simplemente pasa los falafel por harina y fríelos en abundante aceite.
- \* No olvides dejar **los garbanzos** en remojo la noche anterior o un mínimo de 8 horas antes de prepararlos. Para este plato no se recomiendan los garbanzos de bote ya cocidos porque la masa quedaría demasiado blanda.
- \* Debe quedar todo bien triturado pero no tipo puré, que quede más bien grumoso para que tenga consistencia.
- \* **El Tahini**, es una pasta de sésamo tostado que puedes comprar ya hecha. La puedes conseguir en herbolarios y también en tiendas especializadas.