HerZechef 👆



PLATOS PRINCIPALES · VEGANO

Falafel casero

4 raciones 181 kcal

Ingredientes

- **300 gr** de garbanzos hidratados del día anterior
- **1** cebolla
- **1 diente** de ajo
- **1 cucharadita** de sal
- **1 cucharadita** de comino
- **1 cucharadita** de levadura en polvo
- **1 cucharada** de aceite de oliva
- Unas hojas de cilantro

POR RACIÓN

Proteínas	**7,8 g**
Grasas	**5,7 g**
Hidratos	**26 g**
Fibra	**7 g**

Elaboración

1. En el triturador, hacer papilla los garbanzos hidratados, el diente de ajo, la cebolla, las hojitas de cilantro, el comino, la sal y la levadura en polvo, con un chorrito de aceite
2. Triturar todo hasta obtener una masa que se pueda bolear
3. Dar forma a todos los falafel
4. Freírlos en aceite bien caliente hasta que queden doraditos y crujientes
5. Mojar el falafel en la salsa que se quiera

Hecho con CookNest

Todas las recetas de HerZechef 👆
cooknest.app/@locuraalgusto · Instagram @locuraalgusto