The Green Fork



APERITIUS / ENTRANTS · VEGÀ

Mini-hamburgueses tipus falafel

4 racions 230 kcal

Ingredients

- **250g** de cigrons cuits
- **2** dents d'all
- **1** ceba
- **1 cullerada** de tahini
- **1 cullerada** de cafè de sal
- **1/2 cullerada** de cafè de pebre negre mòlt
- **1 cullerada** de cafè de comí en pols
- **1/2 cullerada** de cafè de llevat en pols
- **10g** de coriandre fresc
- **160g** de maizena

PER RACIÓ

Proteïnes	**12 g**
Greixos	**5,5 g**
Hidrats	**26 g**
Fibra	**5 g**

Elaboració

1. Triturar tots els ingredients junts excepte la maizena
2. Una vegada integrats, afegir la maizena i pastar
3. Deixar reposar la massa uns 30 minuts
4. Donar forma als falafels i cuinar-los en una paella amb oli d'oliva o al forn fins que estiguin daurats

Fet amb CookNest

Totes les receptes de The Green Fork
cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork