

FALAFEL.

Ingredientes:

- 300 gramos de Garbanzos.
- Agua .Cebollas.
- Puerro .2 Pimientos rojos.
- Sal, aceite ,pan rallado y sésamo.

Preparación:

Se ponen a remojo los garbanzos toda la noche con agua templada.

Al día siguiente se les quita todo el agua y se trituran dejando una pasta muy fina.

Una vez triturado se les echa sal y la especie que más nos guste.

En la picadora se pica abundante cebolla contra más echemos más jugoso nos quedara el falafel ,el puerro y el pimiento rojo, se mezcla todo y se deja reposar 30 minutos,.

Pasado este tiempo se vuelve a remover y se hacen hamburguesas de un tamaño no muy grandes, si la mezcla nos ha quedado muy liquida se la añade un poco de pan rallado

Se meten en el horno 30 minutos más o menos procurando que no se quemen, también se pueden hacer en una sartén con un poco de aceite teniendo en cuenta el aumento de las calorías.