



## FALAFEL TRADICIONAL

### INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 200 g de garbanzos
- 200 g de habas
- 400 g de cebolla
- 4 dientes de ajo
- 10 g de perejil picado
- 5 g de cilantro fresco
- 2 g de pimentón picante
- 2 g de comino molido
- 2 g de canela en polvo
- 15 g de levadura en polvo
- 80 g de aceite de oliva virgen
- 1 g de bicarbonato

### LA PREPARACIÓN

- Remoja las legumbres por separado durante 12 horas.: los garbanzos en agua tibia y las habas en fría . Pela la cebolla y el ajo y tritura junto con el cilantro y el perejil. Enjuaga y escurre las legumbres, quita las pieles que se puedan e incorpora la mezcla anterior, tritura todo con la batidora hasta obtener una masa algo grumosa. Añade las especias, la sal , el bicarbonato, la levadura y la harina y tritura nuevamente.
- Si la masa queda muy espesa , añade un poco de agua. Deja reposar 1 o 2 horas y forma croquetas alargadas o redondas, cuidando que no queden gruesas.



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 61.9 g	Grasas 23.8 g
Kcal 561	Proteínas 23.6 g

Fríe en el aceite hasta que estén doradas.