

FALAFELS



INGREDIENTES

- 500 G GRÃO-DE-BICO SECO
- 1 CEBOLA
- 3 DENTES DE ALHO
- 1 C. DE SOPA DE SEMENTES DE SÉSAMO
- 1/2 RAMINHO DE COENTROS
- 1 C. DE CHÁ DE COMINHOS EM PÓ
- 1 C. DE CHÁ DE BICARBONATO DE SÓDIO
- 1 C. DE SOPA DE FARINHA
- SAL

CONFEÇÃO

1. Mergulhe o grão-de-bico seco numa grande quantidade de água fria durante 24 horas antes de preparar esta receita. No próprio dia, escorra-os e seque-os.
2. Descasque a cebola e o alho e corte em quartos. Lave os coentros e retire os pés. Coloque todos os ingredientes na taça com lâmina picadora. Tempere com sal e misture na velocidade 12 durante 30 seg. Coloque a preparação no centro da taça com uma espátula.
3. Misture durante 30 seg. Coloque novamente a preparação no centro e misture mais 30 seg. A preparação não deve estar completamente homogénea; ainda deve conter alguns pedaços pequenos. Humedeça as mãos e forme bolas pequenas. Pressione-as bem para manterem a forma durante a cozedura. Frite numa fritadeira durante 2 min. de cada lado. Sirva quente.