



Ensalada de falafel



Tiempo de preparación: 40 minutos



Raciones: 1

INGREDIENTES

Para los falafel:

- 300g garbanzos crudos
- ½ cebolla morada
- 2 dientes de ajo
- Un trozo de pimiento rojo
- Comino molido, curry, cúrcuma y pimienta negra
- Perejil y cilantro frescos

Para la base de la ensalada

- Lechuga
- Tomate
- Boniato asado o al micro

Para la salsa

- 1 cucharada de tahini
- 1 cucharada de yogur vegetal
- Un chorrito de limón

PREPARACIÓN

1. Empezamos preparando los falafel, para ello deja a remojo los garbanzos 24h.
2. Tritura los garbanzos con el resto de ingredientes. Puedes añadir unas cucharadas de harina de garbanzo o avena si te queda muy líquida la masa
3. Haz bolas y hornea 30 min a 180°C junto con un trozo de boniato que usaremos para la ensalada.
4. Para la salsa mezcla bien todos los ingredientes.
5. Monta tu ensalada: añade una base de lechuga, tomate, boniato y 3 bolas de falafel. Añade la salsa por encima.

***Congela los falafel que te sobren, antes de hornearlos, para consumirlos otro día.**



609 567 839



Claricetas.es



claricetas