

FALAFEL

Ingredientes:

- Medio kilo de garbanzos
- $\frac{1}{2}$ cebolla picadísima
- cilantro fresco
- 2 dientes de ajo, picados
- comino molido
- 1 /2taza pan rallado o de harina, sin gluten (SG)
- 1/2 cucharada de bicarbonato
- Sal, pimienta

Elaboración:

- Lavar con agua y escurrir los garbanzos
- Triturar directamente los garbanzos "*sin cocer*" junto con las cebolla, los ajos, el perejil, el cilantro fresco y una taza de agua. Mezcle hasta conseguir una textura espesa.
- Añadir la sal, el comino molido, la pimienta negra, la cayena (opcional) , el bicarbonato y mezclar un poco. Dejar reposar la mezcla durante 30 minutos.
- Si queda muy húmeda añadir pan rallado SG
- Freír con abundante aceite .
- Servir con humus , o con yogurt ...oli, pan SG o pan de pita SG.