



Waffles de falafel



Categoria
Vegetariano



Tempo de preparação
Médio



Dificuldade
Médio



Custo
Económico



Com quem?
Com amigos



Nº de pessoas
4 pessoas

Ingredientes



Q.b. de Gallo Azeite Bio
Sabor Suave

- 200g de grão seco
- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- 3 colheres de sopa de salsa
- 3 colheres de sopa de coentros
- 2 colheres de sopa de farinha
- 1 colher de chá de cominhos
- 1 colher de café de fermento
- Q.b. de flor de sal
- Q.b. de pimenta
- 1 iogurte grego
- 2 colheres de sopa de pepino ralado
- Q.b. de hortelã picada
- Q.b. de sumo de limão
- 100g de tomate cereja mix

Modo de preparação

1

Coloque o grão de molho durante 8 horas.

2

Adicione num robot de cozinha o grão, a cebola e o alho. Misture até obter uma mistura homogênea.

3

Junte as ervas, a farinha, os cominhos, o fermento, um fio de Gallo Azeite Bio Suave, sal e pimenta.

4

Volte a misturar até obter um puré. Reserve.

5

Para o molho de iogurte, coloque o iogurte numa taça, adicione o pepino ralado, a hortelã picada e o sumo de limão. Misture.

6

Tempere com flor de sal e pimenta.

7

Aqueça um máquina de waffles e coloque aos poucos a massa de grão.

8

Sirva os waffles com o molho de iogurte e o tomate cortado em metades.

9

Regue com um fio de Gallo Azeite Bio Suave e decore com ervas frescas.

10

Tempere com flor de sal e pimenta.

Produtos utilizados



Bio Sabor Suave

Azeite Virgem Extra

Veja também

 Vegetariano  Médio  Fácil

Couscous de verão com feta e limão

 Vegetariano  Rápido  Fácil

Quinoa com abóbora, espinafres e romã

 Vegetariano  Médio  Fácil

Pizza de cogumelos e trufas

 Vegetariano  Médio  Fácil

Tofu picante com alga nori

 Vegetariano  Médio  Fácil

Falafel



Mais receitas em
www.galloportugal.com

© 2024 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide