



Falafel

Categoria
Vegetariano

Tempo de preparação
Médio

Dificuldade
Fácil

Custo
"

Com quem?
Com amigos

Nº de pessoas
4 pessoas

Ingredientes

Q.b. de Azeite Gallo Reserva

Q.b. de Vinagre Gallo Sidra de Hortelã

Ingredientes para o falafel:

- 300g de grão seco
 - 70g de rúcula
 - 0,5 de molho de salsa
 - 0,5 de molho de manjericão
 - 4 dentes de alho
 - 1 cebola roxa
 - 1 colher de sopa de farinha
 - 1 colher de chá de cominhos
 - 1 colher de chá de paprika
 - Q.b. de sal
 - Q.b. de raspa de limão
 - Q.b. de pimenta
- Ingredientes para o molho:
- 200g de iogurte grego
 - 1 dente de alho esmagado
 - 2 colheres de sopa de hortelã picada
 - 1 colher de sopa de salsa picada
 - Q.b. de sal
 - Q.b. de pimenta
 - Q.b. de paprika

Modo de preparação

1

Coloque o grão de molho de um dia para o outro.

2

Escorra o grão, coloque num robot de cozinha, junte a rúcula, a salsa, o manjericão, o dente de alho, a cebola roxa, a farinha, os cominhos, sal, a raspa de limão, a paprika e a pimenta.

3

Regue com Azeite Gallo Reserva e triture até obter uma massa grossa com alguns pedaços.

4

Forre um tabuleiro com papel vegetal. Com as mãos húmidas, faça bolas com a mistura anterior. Coloque sobre o papel.

5

Aqueça azeite numa frigideira, cerca de 2 dedos de altura de azeite e frite as bolas de forma que fiquem homogeneamente douradas. Escorra e coloque sobre papel absorvente.

6

Para o molho coloque o iogurte numa taça, junte o Vinagre Gallo Sidra de Hortelã, o dente de alho, a hortelã e a salsa. Tempere com sal e pimenta a gosto.

7

Sirva os falafel com o molho, paprika e Azeite Gallo Reserva.

Produtos utilizados



Reserva

Azeite Virgem Extra



Hortelã

Vinagre de Sidra

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

Hummus com azeitonas e queijo de cabra



Mais receitas em

www.galloportugal.com

© 2024 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide