Falafel

Categoria	Tempo de preparação	Dificuldade	Custo	Com quem?	Nº de pessoas
Vegetariano	Médio	Fácil	"	Com amigos	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

GALLO

Mais receitas em

www.galloportugal.com

© 2024 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide