



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 manjerição
- 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 manjerição, 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 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

Vegetariano Médio Fácil

Tarte de legumes com burrata



Mais receitas em

www.galloportugal.com

© 2022 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide