

# Falafel

## FALAFEL (el plural de falafel es falafel)

Falafel es una nutritiva comida vegana que venden en la calle y el alimento nacional de Israel. Falafel está hecho de garbanzos con hierbas frescas y condimentos y se sirve en un pan pita con verduras frescas y salsa de tahini.

### Ingredientes:

2 tazas de garbanzos secos (**No** utilice garbanzos enlatados. **No** cocine los garbanzos). Remoje los garbanzos secos toda la noche (12-18 horas) en 8 tazas de agua. Escurrir.

1 cebolla mediana, cortada en cuartos

5 dientes de ajo, pelados y aplastados

2 tazas de hierbas frescas, utilice una combinación de cilantro, perejil italiano y menta

1 cucharada de ralladura de limón

condimentar, mezclando en un tazón pequeño:

1 cucharada de cilantro molido

1 cucharada de comino molido

2 cucharaditas de canela

1 cucharada de sal

1 cucharada de pimienta negra

1 cucharada de pimienta de cayena

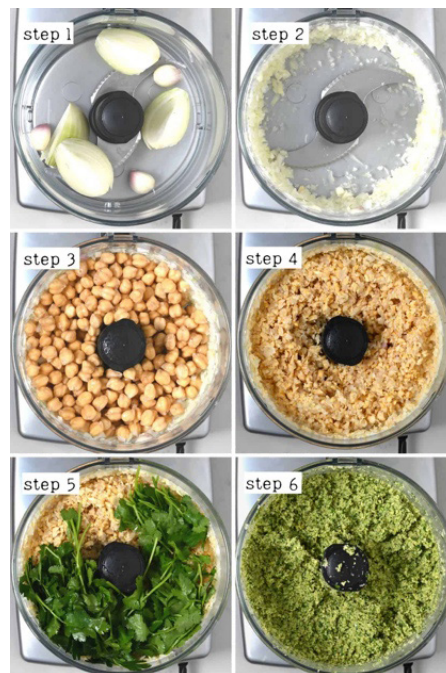
2 cucharada de bicarbonato de sodio  
(agréguelo justo antes de cocinar)

aceite de cacahuete o cualquier aceite para cocinar neutro, para freír

### Instrucciones:

1. Picar las cebollas y el ajo en un procesador de alimentos hasta obtener una consistencia grumosa (Ver la ilustración).
2. Agregar los garbanzos escurridos y picarlos.
3. Agregar las hierbas, la ralladura de limón, los condimentos y el bicarbonato de sodio. Picar finamente. (Ver ilustración.) Pruebe y rectifique la sazón.
4. Formar bolitas de 5 centímetros y presione suavemente para hacer croquetas.
5. Calentar el aceite de cacahuete en un wok o en una sartén grande y pesada a 350° F. / 175° C. Coloque 4-6 croquetas en el aceite caliente y fríalas hasta que estén doradas y crujientes en ambos lados. No dejarlas desatendidas, porque se queman rápidamente.
6. Retirar y secarlas en papel de cocina para que se absorba el exceso de aceite.

Rinde: 24-30 falafel



# Salsa tahini

## Salsa tahini:

4 dientes de ajos aplastados  
2/3 de taza de zumo de limón fresco  
2 tazas de tahini (la marca Soom es la mejor)  
4 cucharadas de aceite de oliva  
Sal al gusto  
Una pizca de pimienta de cayena  
1/2 taza de cilantro finamente picado

## Instrucciones:

1. Picar el ajo con el zumo de limón en la licuadora. Dejar reposar la mezcla unos minutos.
2. Poner el tahini, el aceite de oliva, la sal y la pimienta de cayena en el procesador de alimentos con el ajo y el zumo de limón. Licuar. A medida que emulsiona, se espesa. Agregar agua helada, poco a poco, y seguir mezclando hasta que alcance la consistencia de un aderezo para ensaladas.
3. Probar y rectificar la sazón.
4. `Añadir el cilantro picado y servir.

## Cómo servir:

Pan pita cortado a la mitad  
Croquetas de falafel  
Salsa tahini  
Humus, se puede comprar en una tienda de abarrotes, o lo puede preparar usted mismo  
Semillas de sésamo tostadas  
Pepinos, pelados y cortados en rodajas  
Zanahorias, peladas y cortadas en tiras finas  
Pimientos rojos y amarillos cortados en tiras finas  
Cebolla roja cortada en cubos o cebollín cortada en diagonal  
Tomates cortados en cubos  
Lechuga picada

1. Colocar la salsa tahini, el humus y el falafel en pan pita. Espolvorear con un poco de semillas de sésamo.
2. Pregunte al comensal qué verduras frescas le apetecen y colóquelas dentro de un pan pita.

# Ensalada tabulé de quinoa

El tabulé de Oriente Medio se prepara con bulgur. Esta receta sustituye el bulgur por quinoa y no contiene gluten.

## Instrucciones:

1. Cocinar la quinoa en agua con sal siguiendo las instrucciones del paquete. Dejar enfriar totalmente.
2. Picar el perejil, la menta, los tomates y la cebolla roja mezclando con la quinoa fría.
3. Agregar queso feta desmenuzado o cortado en cubos.
4. Combinar los siguientes ingredientes para el aderezo:
  - 3 cucharadas de zumo de limón
  - 1/4 taza de aceite de oliva
  - 2 cucharada de mostaza Dijon
  - 1 diente de ajo finamente picado
  - 1 cuchara de miel de maple
  - 1/4 cucharada de sal
  - 1/4 de cucharada de pimienta negra
5. Mezclar la quinoa con el resto de los ingredientes para completar la ensalada..

# Trozos de papas crujientes

---

## Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 425° F (220° C).
2. Lavar y secar 4 papas rosadas tipo Russet.  
No retire la piel y córtelas en 32 trozos.
3. Mezclar en un tazón grande:
  - 4 cucharadas de aceite de oliva
  - 1 cucharada de paprika (pimentón español molido)
  - 1 cucharada de chile en polvo
  - 2 cucharadas de perejil seco en hojuelas
  - 1 cucharada de sal
  - 1/2 cucharada de pimienta negra
4. Añadir los trozos de la papa y remover bien para cubrirlos con la mezcla.
5. Colocar los trozos en una bandeja para hornear sobre papel para hornear o papel de aluminio. No amontonar los trozos.
6. Hornear 20-25 minutos sobre la rejilla central del horno. Voltear las papas y hornear otros 18-20 minutos o hasta que estén tiernas por dentro y crujientes por fuera.
7. Espolvorear con sal y servir con crema agria o ketchup.