



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

COCINA DE MEDIO ORIENTE

RECETA FALAFEL

PROFESORA

ANDREA DEL ROSARIO HENNING FONSECA

ALUMNA

ILSA DEL ROSARIO ALFONSO LÓPEZ

16 DE JULIO DE 2020

VILLAFLORES, CHIAPAS

PASIÓN POR EDUCAR

FALAFEL

INGREDIENTES

- ¼ de garbanzo
- ½ cebolla
- ¼ de taza de perejil
- ¼ de taza de cilantro
- 1 diente de ajo
- 1 cda de comino
- ½ taza de pan molido
- ½ cda de bicarbonato
- Pimienta
- Aceite de girasol

PROCEDIMIENTO

- Lavar y escurrir los garbanzos, dejarlos escurrir una noche.



- Triturar los garbanzos (sin cocerlos) junto con la cebolla, el ajo, el perejil, el cilantro y una taza de agua.



- Agregarle a la mezcla, sal, comino, pimienta y bicarbonato, mezclar bien hasta tener una mezcla homogénea.



- Agregar un poco de pan molido.



- Formar bolitas.



- En una sartén, agregar abundante aceite.



- Agregar las bolitas hasta que queden doradas.
- Retirar y servir.

