

Recetas: Come para frenar el Calentamiento Global

Estarás ayudando, no sólo al planeta, sino también a tu salud.

Falafel

Ingredientes

- 1 libra (alrededor de 2 tazas) de garbanzos secos / garbanzo - ¡debe comenzar con seco, NO sustituir enlatados, no funcionarán!
- 1 cebolla pequeña, más o menos picada
- 1/4 taza de perejil fresco picado
- 3-5 dientes de ajo (prefiero tostado)
- 1 1/2 cucharada de harina
- 1 3/4 cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de comino
- tur cucharadita de cúrcuma -opcional
- 1 cucharadita de cilantro molido
- 1/4 de cucharadita de pimienta negra
- 1/4 cucharadita de pimienta de cayena
- Pizca de cardamomo molido
- Aceite vegetal para freír (la semilla de uva y el aceite de maní funcionan bien)

También necesitarás

- Procesador de alimentos, sartén

Porciones: 30-34 falafels

- Vierta los garbanzos en un tazón grande y cúbralos por aproximadamente 3 pulgadas de agua fría. Déjalos en remojo durante la noche. Doblarán de tamaño a medida que empapan: tendrás entre 4 y 5 tazas de frijoles después de remojarlas.

See the full post: <http://toriavey.com/toris-kitchen/2011/01/falafel/-qVWmm4mfuaa9zZGD.99>

