

Falafel (bolinhos de grão-de-bico)

Entrada —    61 min  0 pessoas

chef.continente.pt/receitas/falafel-bolinhos-de-grao-de-bico



Ingredientes

1/2 c. de chá de cominhos em pó
1 ramo de salsa
1 ramo de coentros
Sal e pimenta a gosto
1 c. de sopa de sementes de sésamo
Azeite para untar
óleo para fritar
Papel absorvente
200g grão-de-bico seco
1 dente de alho
75g de cebola

Molho de iogurte e hortelã

1 dente de alho
1/2 limão (sumo)
20 folhas de hortelã
Sal q.b.
1 pitada de cominhos

Confeção

1. Demolhe o grão-de-bico em água durante 12 horas. Seque-o muito bem com papel absorvente.
2. Coloque no copo o grão-de-bico, o dente de alho, a cebola, os cominhos, a salsa e coentros, sal e pimenta a gosto e programe 10 segundos na velocidade 8.
3. Baixe com a espátula o que se poderá ter acumulado nas paredes do copo e regule mais 10 segundos na velocidade 8.
4. Envolve o preparado com a espátula e acrescente as sementes de sésamo, envolvendo 10 segundos na velocidade 4.
5. Faça bolinhas com cerca de 30 g cada (se necessário unte ligeiramente as mãos com azeite), coloque-as num tabuleiro untado com muito pouco azeite e leve ao frigorífico cerca de 1 hora.
6. Frite-as em óleo bem quente e escorra o excesso de gordura com papel absorvente.
7. Para o molho, coloque no copo 125 g de iogurte, o dente de alho, o sumo de limão, a hortelã, sal a gosto e cominhos e programe 15 segundos na velocidade 5. Se necessário, faça descer com a ajuda da espátula o que se acumulou nas paredes do copo e programe mais uns segundos na mesma velocidade.
8. Acrescente o restante iogurte, misture com a espátula e refrigere.
9. Sirva os falafel com o molho de iogurte.
10. **Nota:**
É muito importante secar bem o grão com papel absorvente, para que as bolinhas não se desfaçam ao fritar

11. Dica:
Sirva com pão pita.

