

Falafel de Cenoura na bowl

Vegetariano —       ⌚ 30 min 👤 4 pessoas

chef.continente.pt/receitas/falafel-de-cenoura-na-bowl



Ingredientes

1 c. chá de sementes de cominhos
1 c. café de coentros moídos
Azeite q.b.
800 g de grão
Sal e pimenta q.b.
1 c. chá de fermento em pó
3 c. sopa de farinha
100 g de cenoura ralada
1 c. sopa de coentros picados
1 dente de alho
2 c. sopa de salsa picada
1 limão (raspa)
Sementes de sésamo q.b.

Confeção

1. Comece por colocar todos os ingredientes na superfície de trabalho. Torre as sementes de cominhos e os coentros numa frigideira com um fio de azeite por cerca de 1 minuto.
2. Desfaça tudo com a ajuda de um pilão. Num robô de cozinha, insira o grão, sal, pimenta, as sementes tostadas, o fermento, a farinha, a cenoura, os coentros picados, o dente de alho, a salsa e a raspa de limão. Processe até obter uma massa húmida e moldável.
3. Faça bolas com a massa que triturou e achate-as ligeiramente.
4. Aqueça um fio de azeite numa frigideira e frite os falafel por cerca de 2 minutos de cada lado. Sirva-os sobre uma bowl, com salada fresca e molho de iogurte e hortelã. Polvilhe com sementes de sésamo.