

Falafel de Garbanzo y Zanahoria

con Tzatziki y Espinaca

holaVeggie



30 minutos



Fácil



Nutritiva y Deliciosa



Fácil y rápida

Para hacer estos falafel caseros, machacamos garbanzos, agregamos zanahoria rallada, cebolla y garam masala, formamos medallones y luego horneamos. Servimos con pan pita tostado, con salsa tzatziki (una salsa característica de las cocinas griega y turca) y hojas de espinaca. Contiene: Frutos secos • Gluten

Producido en instalaciones que procesan nueces, sésamo, maní, trigo, lácteos y soja.

Ingredientes en la caja



90 gr de espinaca



2 pan pita



1 cda de garam masala



crema de almendras



1 limón



1 zanahoria



1 pepino



1 cebolla



harina de garbanzo



1 lata de garbanzo

Nutrición por porción: Calorías 820 kcal, Grasas 45g, Carbohidratos 85 g, Proteínas 29 g

- Algunos ingredientes pueden venir juntos en la misma bolsa para mayor comodidad al momento de cocinar.
- Ingredientes listados para 2 porciones - si estás preparando 4 porciones, recibirás el doble de ingredientes. Las indicaciones para 4 porciones están expresadas entre paréntesis en el paso a paso de la receta.

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite de oliva extra virgen
- ✓ Pimienta

Utensilios

- ✓ Bandeja de horno
- ✓ Bowl x2

Comé más plantas. 🌱

Falafel de Garbanzo y Zanahoria

con Tzatziki y Espinaca



1 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

- Leé la receta antes de comenzar. Lavá y secá los **productos frescos**.
- Escurrí y enjuagá los **garbanzos**.
- Rallá el **pepino** usando los agujeros grandes de un rallador y colocalo entre servilletas de papel para eliminar la humedad. Por separado, rallá la **zanahoria**.
- Pelá y picá la **cebolla**. Rallá finamente la cascara del **limón**, exprimí 1 (2) cucharada de **jugo** en un bowl mediano y corta el **limón** restante en gajos.



Cocinando para
4

Si estás cocinando el plan de 4 porciones, seguí las indicaciones que están entre paréntesis en cada paso, y usá bowls, ollas y sartenes más grandes de ser necesario.

2 – HACÉ EL TZATZIKI Y EL ADEREZO

- En un bowl chico, revolvé para combinar la **crema de almendras**, el **pepino rallado** y una pizca generosa de sal y pimienta: este es tu **tzatziki**.
- En el bowl mediano con el **jugo de limón**, agregá 2 (4) cucharadas de aceite y sazóná al gusto con sal y pimienta: este es tu **aderezo de limón**.



3 – COCINÁ LA CEBOLLA

- Calentá 2 (4) cucharadas de aceite en una sartén mediana a fuego medio-alto. Agregá la **cebolla** y cociná, revolviendo, hasta que esté ligeramente dorada y tierna, aproximadamente 3 minutos.
- Agregá el **garam masala**. Cociná, revolviendo, hasta que esté fragante (largue aroma), aproximadamente 1 minuto. Transferí a un bowl mediano, luego limpiá la sartén y reservá para el paso 5.



4 – FORMÁ EL FALAFEL

- Agregá los **garbanzos** al bowl con la **cebolla cocida**. Con un pisa papas o un tenedor, triturrá los **garbanzos** hasta que se forme una pasta gruesa.
- Agregá la **zanahoria rallada**, la **ralladura de limón**, la **harina de garbanzo**, $\frac{1}{2}$ (1) cucharadita de sal y un poco de pimienta molida.
- Con las manos húmedas, formá con la mezcla 8 (16) medallones, de 8 centímetros. **TIP:** si la masa necesita humedad, agregá un poco de agua.



5 – TOSTÁ EL PITA

- Cepillá los **pitás** en ambos lados ligeramente con aceite.
- Calentá la sartén reservada a fuego medio. De uno a la vez, agregá los **pitás** a la sartén y tostá hasta que estén ligeramente dorados y calientes, aproximadamente 1 minuto por lado. Reservalos tapados para que se mantengan calientes.

PRO-TIP: si los pitas están duros, podés humedecerlos con agua y calentarlos para que se vuelvan flexibles y recuperen humedad ¡magia!



6 – COCINÁ EL FALAFEL Y SERVÍ

- Calentá 1 (2) cucharadita de aceite en la misma sartén a fuego medio-alto hasta que esté bien caliente. Agregá los **falafel** y cociná hasta que estén dorados, de 3 a 4 minutos por lado.
- Transferí los **falafel** a un plato forrado con servilletas de papel para que absorban el exceso de aceite, y espolvoreá con sal.
- Mezclá las **espinacas** con el **aderezo de limón**.
- Serví los **pitás** cubiertos con ensalada de **espinacas**, **falafel** y **tzatziki**, y serví junto con los **gajos de limón** para exprimir por encima. ¡A disfrutar!

