# RecetaKA

## FALAFEL (TAPA)



**Ingredientes para 24 falafel:** 250g. garbanzos crudos / hojas de apio / hojas de perejil / 3 dientes de ajo / cilantro fresco / 3 chalotas / 10g hojas de menta fresca *(opcional)* / comino / sal / pimienta blanca / 1 limón – **Para la salsa:** Pasta de sésamo (Tahini) / sal / agua

***Guarnición 1 (opcional):*** *pan pita / cebolla morada / tomate en rodaja / hojas de lechuga en tiras* - ***Guarnición 2 (opcional):*** *arroz blanco*

GRANOS DE SÉSAMO

### Elaboración

1. Poner en remojo los garbanzos en agua fría durante 12 horas.
2. Escurrir el agua y enjuagar un poco los garbanzos.
3. Pasarlos a un bol grande.
4. Añadir las hojas de apio, de perejil, de cilantro, la menta, las chalotas y los dientes de ajos todo cortado groseramente.
5. Mezclar bien con la mano.
6. Echar la mezcla en el vaso de la picadora y picar hasta obtener una pasta con trozos pequeños de garbanzos.
7. Añadir la ralladura de 1 limón, el zumo de ½ limón, el comino, la pimienta y la sal.
8. Mezclar poco a poco con la mano: **IMPORTANTE**: cuidando de no aplastar ni machar. Debe ser una masa aireada y suelta.
9. Hacer bolas de unos 22g que estén bien compactas. O utilizar el accesorio para hacer falafel.
10. Freír a temperatura medio-alta hasta que estén doradas uniformemente.
11. Pasar a papel absorbente.
12. **Preparando la salsa:** En un bol echar la pasta sésamo, la misma proporción de nata, sal y batir poco a poco hasta que esté perfectamente cremosa. Pasar a un biberón.
13. Servir en pan pita con guarnición y salsa especial.

Red de Escuelas de Cocina Infantil

***Nota:*** *Al cocinar los niños tendrán que realizar tareas que no siendo realizadas con cuidado, conllevan riesgos (cortar, hervir, pelar...). Aunque en La Escuela aprenden a realizarlas con prevención, es importante que en casa los padres* ***supervisen, ayuden y se diviertan*** *cocinando con los niños*



Red de Escuelas de Cocina Infantil