



HAMBÚRGUER DE FALÁFEL

Casquinha crocante por fora, maciez por dentro e todo o sabor das ervas e especiarias. Basta uma modelagem diferente para que o faláfel vire hambúrguer e, de quebra, prato principal. Servido com batatas assadas, queijo de iogurte e salada, transforma-se em refeição completa.

 2 horas
 6 porções

INGREDIENTES

- 250 gramas de grão-de-bico cru
- 100 gramas de cebola crua
- 2 colheres de sopa de salsinha, crua [8 g]
- 1/4 xícara de chá de folha de coentro, crua [4 g]
- 1 unidade de alho cru [3 g]
- 1/2 colher de café de fermento, bicarbonato de sódio [2 g]
- 1.5 colheres de sopa cheias de farinha de trigo [11 g]
- 1 colher de chá de condimento, semente de cominho [2 g]
- 2 gramas de pimenta em pó
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó [3 g]
- 3 gramas de coentro
- 1 saco pequeno de sal dietético [15 g]
- 1 colher de chá de condimento, noz-moscada, moída [2 g]
- 1 colher de chá, moído de condimento, pimenta do reino [2 g]
- 480 gramas de óleo

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Numa tigela grande, coloque o grão-de-bico, cubra com bastante água e deixe de molho por 24 horas.
- 2º Passado o tempo do demolho, escorra bem a água. Abra um pano de prato limpo sobre a bancada e seque bem os grãos — é importante que eles estejam secos para não umedecer a massa; isso evita que os hambúrgueres se quebrem ao fritar.
- 3º Descasque e corte a cebola em 4 pedaços. Descasque o dente de alho. Lave e seque bem a salsinha e o coentro.
- 4º No processador, coloque os pedaços de cebola, o alho, a salsinha e o coentro. Processe por 1 minuto, para triturar bem. Se necessário, pare de bater e, com uma espátula, raspe as laterais do copo. Junte metade do grão-de-bico, o sal e as especiarias e bata bem por 5 minutos, até formar uma pasta — na metade do tempo, pare de bater e misture com uma espátula.
- 5º Adicione a outra metade dos grãos e bata novamente por 2 minutos — a ideia é que a massa ainda tenha pedacinhos dos grãos.
- 6º Transfira a massa de faláfel para uma tigela, junte o bicarbonato, a farinha de trigo e misture bem.
- 7º Divida a massa em 6 partes. Para modelar os hambúrgueres, aperte bem uma porção com as mãos para deixar a massa compacta; faça uma bola, achate levemente entre as mãos para formar o hambúrguer e ajeite a lateral do disco para deixar a borda retinha — o hambúrguer deve ficar com cerca de 8 cm de diâmetro e 1 cm de altura. Transfira para uma assadeira e repita o processo com as porções restantes.
- 8º Coloque o óleo numa panela média de borda alta e leve ao fogo médio para aquecer — para saber a temperatura certa, coloque um palito de fósforo no óleo ainda frio; quando acender, está no ponto. A temperatura deve estar em torno de 190 °C. Enquanto isso, forre uma travessa com papel-toalha.
- 9º Com a escumadeira (ou uma espátula), mergulhe delicadamente 2 hambúrgueres no óleo quente — caso sua panela seja pequena, frite um hambúrguer de cada vez. Deixe fritar por cerca de 5 minutos, virando na metade do tempo, até dourar.
- 10º Transfira os hambúrgueres para um prato e repita o processo até fritar todas as porções. Sirva a seguir com batatas rústicas e queijo de iogurte.
- 11º **PODE CONGELAR** Coloque os hambúrgueres já modelados numa assadeira e leve ao freezer. Depois que estiverem firmes, transfira para um saco com fechamento hermético e mantenha congelado por até 3 meses. Para fritar: o hambúrguer pode ir congelado direto para o óleo quente ou ser descongelado na geladeira antes do preparo. Para fritar o hambúrguer congelado, abaixe o fogo após colocar o hambúrguer no óleo quente, assim ele frita e descongela no centro.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (148 g)	% DDR
ENERGIA	591 kcal	873 kcal	44 %
CARBOIDRATOS	19 g	29 g	10 %
PROTEÍNA	7 g	10 g	13 %
GORDURA	56 g	82 g	149 %
GORDURAS SATURADAS	9 g	13 g	59 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	6 g	25 %
SÓDIO	471 mg	695 mg	29 %