

Falafel de Grão de Bico

🕒 Preparação 10 minutos ● Total 10 minutos 6 porções

Ingredientes

ou	ou
200 gramas de grão-de-bico, semente madura, cozido, sem sal	1 colher de chá de condimento, semente de cominho [2 g]
ou	ou
2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [16 g]	1 colher de chá, moído de condimento, pimenta do reino [2 g]
ou	ou
30 gramas de farinha de aveia	1 colher de chá de sal, cozinha [6 g]
ou	ou
2 colheres de sopa de salsinha, crua [8 g]	2 colheres de sopa cheias, picado de cebola [20 g]
ou	
1 dente de alho, cru [3 g]	

Método de preparo

- 1
Misture todos os ingredientes em um processador ou liquidificador.
- 2
Misture todos os ingredientes em um processador ou liquidificador.
- 3
Com as mãos untadas com azeite ou margarina, forme bolinhas do tamanho de ameixas pequenas.
- 4
Leve ao forno para assar por 20 a 30 minutos.