



FALAFEL OVOLACTOVEGETARIANO AIRFRYER

Sencillo falafel sin ningún tipo de carne de fácil realización

 30 minutos

 35 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 250 gramos de garbanzo cocido
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]
- 2 dientes de ajo [8 g]
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco [3 g]
- 1 taza de cilantro picado crudo [60 g]
- 1 cucharada sopera de comino [6 g]
- 1 cucharadita de pimienta molida [2 g]
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 1 cucharada sopera colmada de harina de trigo [23 g]
- 2 cucharaditas de aceite de oliva extra virgen [10 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Enjuaga y escurre bien los garbanzos. Puedes usar una toalla de cocina para eliminar el exceso de humedad.
- 2º En un procesador de alimentos (thermomix - batidora), agrega los garbanzos, la cebolla roja, el ajo, el perejil, el cilantro, el comino, el cilantro molido, la pimienta de cayena (si la estás usando), la sal y la pimienta negra.
- 3º Pulsa la mezcla hasta que esté bien combinada pero no completamente puré. Deberías tener una mezcla con algunos trozos de garbanzos para textura.
- 4º Pasa la mezcla a un tazón y agrega la harina de trigo. Mezcla bien. La harina ayudará a que la mezcla se mantenga unida. Si está demasiado húmeda, agrega más harina, hasta que puedas formar bolas que se mantengan juntas.
- 5º Precalienta tu air fryer a 200°C durante unos 5 minutos.
- 6º Forma pequeñas bolas con la mezcla de falafel, aproximadamente del tamaño de una nuez. Puedes aplanarlas ligeramente si prefieres la forma de disco.
- 7º Rocía el fondo de tu air fryer con aceite. Coloca las bolas de falafel en la canasta de la air fryer, dejando un poco de espacio entre ellas para una cocción uniforme.
- 8º Rocía un poco más de aceite sobre los falafel.
- 9º Cocina en la air fryer a 200°C durante unos 15-20 minutos, o hasta que estén dorados y crujientes por fuera. Puedes sacudir la canasta a la mitad del tiempo de cocción para asegurarte de que se cocinen de manera uniforme.
- 10º Una vez listos servir en caliente al gusto acompañados de una salsa hummus o unos wraps como ejemplos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [436 g]	% DDR
ENERGÍA	150 kcal	654 kcal	33 %
PROTEÍNA	6 g	28 g	57 %
H. CARBONO	22 g	98 g	38 %
AZÚCARES	4 g	17 g	19 %
GRASA	4 g	18 g	26 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	24 g	95 %
SODIO	542 mg	2364 mg	98 %