

NAVY BEAN FALAFEL MEDITERRANEAN BOWL (BOWL MEDITERRANO DE FALAFEL DE ALUBIAS)

INGREDIENTES

Falafel de alubias

- 1 taza de alubias chicas, cocidas y escurridas, o enlatadas
- 1 huevo
- ¼ de cebolla, finamente picada
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- 3 cucharadas de perejil, finamente picado
- ¼ taza Zanahoria rallada
- ¼ de cucharada de pimentón ahumado
- ¼ de cucharada de cúrcuma
- 1/8 de cucharadita de cilantro
- 1/8 de cucharadita de comino
- Sal al gusto
- Pimienta negra molida al gusto
- ¼ taza de migajas de pan

Aderezo de tahini

- 1/3 taza de Tahini
- 1/3 taza de agua
- 1/3 taza de yogur
- 2 cucharadas de miel.
- ¼ taza Jugo de limón
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cucharadita de sal
- 1 taza de tomates cherry multicolores
- 2 pepinos, en rodajas
- ¼ taza cebolla roja, picada
- 2 cucharadas más 1 cucharada de aceite de oliva
- 225 grs de queso feta
- 1/3 de taza de menta, solo las hojas
- 1/3 de taza de eneldo, solo las hojas
- ½ de taza de perejil, solo las hojas
- ½ de taza de cilantro, solo las hojas
- El jugo de 1 limón, exprimido
- Aceite de oliva, cantidad necesaria
- Sal marina ahumada al gusto
- 1 taza de aceitunas Kalamata, sin hueso
- 6 cucharadas de pistachos, tostados



- ½ taza granada (opcional)
- Pan pita a la parrilla para servir (opcional)

INSTRUCCIONES

PARA EL FALAFEL

- Ponga todos los ingredientes en un procesador de alimentos, y procese hasta que estén bien incorporados. Procese también el pan rallado.
- Calentar un par de cucharadas de aceite de oliva en una sartén a fuego medio y cuando esté caliente, añadir las bolitas de la mezcla de alubias (de unos 5 cm de diámetro), cocinar 3-4 minutos por cada lado o hasta que estén dorados.
- Para el aderezo de tahini: Bata todos los ingredientes en un tazón para mezclar hasta que estén suaves.

PARA EL BOWL

- Mezclar los tomates, el pepino y la cebolla roja con 2 cucharadas de aceite de oliva y sazonar al gusto con sal y pimienta. Revuelva suavemente el queso feta.

PARA LA ENSALADA,

- Mezclar las hierbas limpias con una pequeña cantidad de aceite de oliva, jugo de limón y una pizca de sal marina ahumada para cubrir las.

PARA SERVIR.

Para montar el bowl, añadir el tomate, la ensalada de pepino, las aceitunas Kalamata, los pistachos tostados, las semillas de granada, 2 cucharadas de aderezo de tahini, tres piezas de falafel, la ensalada de hierbas y el pan pita asado.

Nota: Para una versión horneada, rocíe las bolitas de falafel con aceite de oliva y hornee a 200°C, hasta que las bolitas estén crujientes, doradas y calientes.