

Lentejas de Tierra de Campos para el verano



I.G.P. Lenteja de Tierra de Campos

#LentejasParaElVerano



Juanan Sempere

Cocinar conmigo es fácil

Falafel de Lentejas Tierra de Campos con salsa de yogur

He hecho una versión de los clásicos falafel de Oriente Medio usando como ingrediente principal las lentejas de Tierra de Campos.

He elegido esta receta porque además de que soy un fanático de la comida árabe, este tipo de recetas "finger food" o *para comer con las manos* me parecen una idea genial para un picnic en el parque, para el táper de la playa o, simplemente, una cena ligera ¡Una idea perfecta para el verano!

Además, esta versión es más sana y ligera que la original ya que la hemos cocinado al horno en vez de frita en aceite ¡En esta época del año todos nos cuidamos un poco más!

INGREDIENTES

Para unos 12-15 falafeles

200gr de lentejas de Tierra de Campos 1 cebolleta tierna

1 diente de ajo

Comino

Cilantro

Sal y pimienta

Copos de avena (opcional)

Para la salsa de yogur

1 yogur natural (puede ser tipo griego, que es más cremoso) Zumo de limón

Ajo en polvo

Sal y pimienta

RECETA

- 1.- Ponemos las lentejas en un bol amplio y cubrimos con abundante agua. Dejaremos las lentejas en remojo durante 8 horas mínimo.
- 2.- Una vez las lentejas ya estén hidratadas las escurriremos con la ayuda de un colador y las lavaremos unos segundos bajo el chorro del agua fría. Escurriremos muy bien de nuevo.
- 3.- Pondremos las lentejas en un procesador de cocina junto con el resto de ingredientes (cebolla, ajo y especias) excepto los copos de avena. Trituramos a golpes de unos 20-30 segundos hasta que tengamos una masa cremosa pero aun con algún trocito de lenteja. A mí, personalmente, gusta que tenga un poco de textura.
- 4.- Si la masa es muy dura podemos añadir un poco de agua fría y volvemos a triturar. Si, por el contrario, la masa es muy líquida, podemos añadir una cucharada o dos de copos de avena y volver a triturar. Probaremos también que la masa esté a nuestro gusto de sal y especias
- 5.- Una vez tengamos la masa lista haremos bolitas. Las podemos hacer con las manos mojadas, para que no se nos pegue mucho la masa o con la ayuda de un par de cucharas. Yo prefiero usar las cucharas, ya que además le podemos dar una forma un poco más estética, como podéis ver en las fotos.
- 6.- Como vamos haciendo las bolitas vamos colocándolas de forma ordenada sobre una bandeja con papel de horno.
- 7.- Horneamos los falafeles a 180oC durante unos 15 minutos o hasta que estén doraditos y crujientes por fuera.
- 8.- Mientras se cocinan los falafeles aprovechamos a preparar la salsa. Mezclamos en un bol el yogur con el zumo de limón y las especias, removemos ¡Y listo!
- 9.- Cuando tengamos los falafeles listos los servimos junto con la salsa para mojar. Acompañamos con una ensalada de hojas verdes ¡Buen provecho!

Juanan Sempere

www.JuananSempere.com