



FALAFEL DE LENTEJAS DE TIERRA DE CAMPOS

EL TRIÁNGULO DE LAS VERDURAS

(www.instagram.com/el.triangulo.de.las.verduras/)

INGREDIENTES

- 300 g. de Lentejas de Tierra de Campos
- 100 g. de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 manojo de perejil fresco
- 1 manojo de cilantro fresco
- 150 g. de harina
- 5 g. de levadura en polvo
- 1 cucharadita de comino en polvo
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva

PREPARACIÓN

1. Poner las lentejas en remojo 24 horas.
2. Transcurrido este tiempo, escurrirlos e introducirlos en un procesador de alimentos junto con el resto de los ingredientes excepto el aceite, excepto 3 cucharadas de harina.
3. Triturar hasta obtener una mezcla homogénea y dejar reposar la masa unos 30 minutos en el frigorífico.
4. Formar pequeñas bolitas y rebozarlas en la harina reservada.
5. Calentar abundante aceite en una sartén y freír las bolitas a fuego medio-alto hasta que están doradas.
6. Retirarlas a un plato con papel absorbente antes de servir.
7. NOTA: Servir acompañado de salsa de yogur o salsa taratur (mezclar 5 cucharadas de tahini, 4 cucharadas de zumo de limón, 3 cucharadas de agua, 1 cucharadita de ajo en polvo y sal).

