



MENÚ
TIPUS DE MENJAR: Primer plat

Temps d'elaboració: 30 min.
Cost aproximat: 10€

FALÀFEL amb salsa de iogurt

INGREDIENTS NECESSARIS

- 1 Kg de cigrons secs
- Cebes tendres
- Comí molt
- Alls
- Julivert
- Oli d'oliva
- 4 iogurts naturals
- Mostassa
- Sèsam torrat

ESTRIS I MATERIALS NECESSARIS



PETITA HISTÒRIA DEL PLAT

L'origen del falàfel data de les èpoques bíbliques i en l'actualitat és un menjar típic d'orient mitjà.

Es desconeix el seu origen. Alguns pensen que ve de la Índia, -on es cuinava amb pa d'espècies-, i d'altres que van ser els antics egipcis.

Cert és, que és un plat que cada cop s'elabora en més països del món i representa una bona opció per a les persones vegetarianes.

ELABORACIÓ

1. Hidratem els cigrons 24 hores abans.
2. Triturem els cigrons
3. Tallem una ceba, un dent d'all i julivert
4. Barregem els cigrons, la ceba, l'all i el julivert i li afegim sal
5. Hi afegim el comí i tornem a salar si és necessari. Barregem fins que quedi una massa ben fina.
6. Fem les boletes aixafades
7. Les fregim i deixem reposar en paper absorbent.

SALSA DE IOGURT

Barregem els iogurts, la sal, una cullerada petita de mostassa, julivert i el sèsam torrat.

QUIN ASPECTE TÉ?



IDEES I CONSELLS PRÀCTICS



- ① També es pot servir dins un pa de pita.
- ① Els cigrons són veritables tresors gastronòmics i contenen un 19% de proteïna (més que la carn que en conté un 18%). També contenen ferro i hidrats de carboni. Són molt saludables!