



# Fàlafel

## Receptes de la cuina del Món

El món està plè de coses meravelloses! Grans monuments, edificis històrics, històries... i cuina! Diuen que la millor manera de viatjar pel món és a través del seu menjar. Per això et proposem agafar el davantal i preparar-te per conèixer un dels plats més coneguts d'Orient Pròxim, el fàlafel. T'animes a viatjar? Doncs marxem!

Ingredients:

- \* Cigrons 300gr.
- \* Ceba 120 gr.
- \* 1 dent d'all
- \* Coriandre fresc
- \* Julivert fresc
- \* Sal
- \* Pebre
- \* Farina de cigrons 100 gr.
- \* Llevat químic 5 gr.
- \* Comí mòlt 10 gr.
- \* Oli de gira-sol per a fregir



Comencem!

Posem el cigrons dins d'un got d'un robot de cuina o bé d'una batedora potent juntament amb el dent d'all, la ceba picada, les fulles de coriandre, el julivert i el comí. Ho anem triturant poc a poc fins que quedi una pasta. A continuació afegim la farina de cigrons, reservant un parell de cullerades per cobrir la base d'una font. També afegim el llevat químic, sal i pebre al gust. Barreja-ho tot i deixa reposar la massa, a la nevera, durant 30 minuts. Formem petites boletes de la mesura d'una nou i les col·loquem a la font amb la farina de cigrons que havíem reservat per arrebossar.

Escalfa l'oli de gira-sol a una paella, quan sigui ben calent, baixa el foc i deixa'l mig-baix; fregeix les boles de massa. Anem girant-les perquè quedin daurades per ambdós costats.

Anem retirant a un plat amb paper de cuina absorbent i deixem escórrer l'excés d'oli un parell de minuts abans de servir.

Recordeu que podeu compartir el resultat a la xarxa amb el hashtag #elclubacasa!