1. **Falafel.**

# Es el plato elaborado más popular de Oriente Medio.

**Ingredientes**:

* Garbanzos secos un vaso.
* Habas secas un vaso- partes iguales (proporción garbanzos/habas 1:1).
* Harina floja una cucharada grande.
* Cebolla roja mediana ½
* Ajo 1
* Cebolla tierna 1-2 según el tamaño
* Perejil racimo 25g.
* Cilantro racimo 25g. (proporción perejil / cilantro 1:1)
* Comino grano ½ cucharita –molido,+ pimienta negra, + canela partes iguales).
* Sal
* Impulsor- un paquete royal
* Levadura panadera –un paquete
* Sésamo blanco para rebozar.
* Aceite de oliva 0.4 suficiente para freír

**Elaboración**:

1. Poner en remojo un día antes las habas y los garbanzos (24h.)
2. Pelar y triturar las cebollas, el ajo, perejil, y cilantro.
3. Picar los garbanzos, habas con una picadora para obtener una masa algo grumosa.
4. Añadir a la masa las especias (comino/pimienta/canela) la sal, la harina, y amasarlo bien (una vez que están bien triturados).
5. Añadir finalmente la levadura y dejamos en reposo durante ½ hora.
6. Utilizamos una cucharada grande para separar porciones si no hay molde especial. Forma redondeada, o alargada. o sencillamente con los dedos hacemos una croqueta, tamaño mediano.
7. Rebozar las croquetas con sésamo (una cara).
8. Freír las croquetas en sartén honda con abundante aceite muy caliente (a160cº). tienen que quedarse bien tostadas.(entre tanda y otra tenemos que bajar algo el fuego). Se dejan sobre papel de cocina absorbente. Se comen calientes o fríos (mejor calientes).
9. Es muy típico el **“bocadillo de falafel**” con pan pita, combinado con la ensalada [fattouch](Fattuch.docx) (sin el pan tostado) o con orégano.