

FALAFEL DE REMOLACHA AL HORNO CON SALSA DE YOGUR

Ingredientes para 4 personas

- 445 g de garbanzos cocidos
- 3 cucharadas de harina (según elección)
- 3 remolachas
- 1 ramita de hierbabuena
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 diente de ajo grande o 2 pequeños
- Sal



Para la salsa de yogur:

- 1 yogur natural sin azúcar
- 1 diente de ajo pequeño
- 1 cda de zumo de limón
- 1 cda de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de cúrcuma
- Sal al gusto

Preparación:

- 1º. Comienza cociendo las remolachas. Una vez cocidas, córtalas en trozos. Corta también el ajo y pon ambas cosas en un vaso de batidora.
- 2º. Por otro lado, lava bien los garbanzos y escúrrelos para después añadirlos al vaso con los demás ingredientes. Así mismo, echa el comino, la menta y sal al gusto, así como la harina de avena (o la harina que elijas).
- 3º. Tritura usando una batidora y recuerda que no es necesario que quede homogéneo ni muy triturado, vale con que se quede picado. Si prefieres no encontrarte ningún trozo de los ingredientes, tritúralo hasta que tengas una pasta lisa, sin grumos ni trozos.
- 4º. Precalienta el horno a 190º, con calor arriba y abajo, y prepara una bandeja de horno con papel vegetal. Ve haciendo bolas del tamaño de una pelota de pin pon con la pasta de garbanzos y remolacha, y aplástalas ligeramente, como si fuesen hamburguesas.
- 5º. Coloca los falafel en la bandeja y mételes al horno durante unos 20 minutos (recuerda que dependiendo del horno, puede tardar más o menos).
- 6º. Para preparar la salsa de yogur: Pon en una batidora el yogur natural. Añade el diente de ajo cortado en dos, el zumo de limón, el aceite, la sal al gusto
- 7º. Sirve los falafel nada más sacarlos y acompáñalos de salsa de yogur. es fresco).

¡Fácil, sana, rápida y de temporada!