



## FALAFEL DE HABAS

### Ingredientes

- ½ kilo de habas tiernas
- 2 cebolletas picadas finamente
- 2-3 dientes de ajo picados
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharada de cilantro
- 2 cucharadas de perejil picado
- ¼ taza de harina
- ½ cucharadita de bicarbonato
- aceite para freír
- sal marina
- pimienta negra molida

**NOTA:** El falafel tal vez sea el plato más popular de la cocina de medio oriente. Es un plato fácil de preparar y de ingredientes sencillos de obtener. Se sirve como acompañamiento, con ensalada y un chorrito de salsa de tahina o en un bocadillo con pan pita. Son una excelente forma de obtener proteínas e hidratos de carbonos complejos. La receta más conocida se prepara con garbanzos, pero esta es una variante hecha con habas frescas.

### Preparación

- 1º.** Ponemos las habas en un vaso para licuadora o procesadora. Añadimos la cebolleta, el ajo, el comino, el cilantro, el perejil, el bicarbonato la sal y pimienta.
- 2º.** A continuación, procesamos hasta que se forme una pasta homogénea y espesa.
- 3º.** Agregamos la harina y revolvemos todo. Dejamos reposar por unos 15 minutos.
- 4º.** A continuación, formamos pequeñas bolas de unos 3 centímetros. Las Freímos en aceite bien caliente o también las podemos hornear.
- 5º.** Las servimos con una abundante ensalada o de la forma tradicional con pan pita. Acompañar con salsa tahina (salsa de sésamo).

FUENTE [HTTPS://WWW.ECOAGRICULTOR.COM/](https://www.ecoagricultor.com/)

[WWW.VALLEYVEGA.ORG](http://WWW.VALLEYVEGA.ORG)  
COOPERATIVA AGROECOLÓGICA DE GRANADA