



# Falafel



*Categoria*  
Vegetariano



*Tempo de preparação*  
Médio



*Dificuldade*  
Fácil



*Custo*  
"



*Com quem?*  
Com amigos



*Nº de pessoas*  
4 pessoas

## Ingredientes



Q.b. de Azeite Gallo Reserva



Q.b. de Vinagre Gallo Sidra de Hortelã

### • Ingredientes para o falafel:

- 300g de grão seco
- 70g de rúcula
- 0,5 de molho de salsa
- 0,5 de molho de manjerição
- 4 dentes de alho
- 1 cebola roxa
- 1 colher de sopa de farinha
- 1 colher de chá de cominhos
- 1 colher de chá de paprika
- Q.b. de sal
- Q.b. de raspa de limão
- Q.b. de pimenta

### • Ingredientes para o molho:

- 200g de iogurte grego
- 1 dente de alho esmagado
- 2 colheres de sopa de hortelã picada
- 1 colher de sopa de salsa picada
- Q.b. de sal
- Q.b. de pimenta
- Q.b. de paprika

## Modo de preparação

1

Coloque o grão de molho de um dia para o outro.

2

Escorra o grão, coloque num robot de cozinha, junte a rúcula, a salsa, o manjerição, o dente de alho, a cebola roxa, a farinha, os cominhos, sal, a raspa de limão, a paprika e a pimenta.

3

Regue com Azeite Gallo Reserva e triture até obter uma massa grossa com alguns pedaços.

4

Forre um tabuleiro com papel vegetal. Com as mãos húmidas, faça bolas com a mistura anterior. Coloque sobre o papel.

5

Aqueça azeite numa frigideira, cerca de 2 dedos de altura de azeite e frite as bolas de forma que fiquem homogeneamente douradas. Escorra e coloque sobre papel absorvente.

6

Para o molho coloque o iogurte numa taça, junte o Vinagre Gallo Sidra de Hortelã, o dente de alho, a hortelã e a salsa. Tempere com sal e pimenta a gosto.

7

Sirva os falafel com o molho, paprika e Azeite Gallo Reserva.

Produtos utilizados



*Reserva*  
Azeite Virgem Extra



*Hortelã*  
Vinagre de Sidra

Veja também

---

Vegetariano Médio Fácil

*Couscous de verão com feta e limão*

---

Vegetariano Rápido Fácil

*Quinoa com abóbora, espinafres e romã*

---

Vegetariano Médio Fácil

*Pizza de cogumelos e trufas*

---

Vegetariano Médio Fácil

*Tofu picante com alga nori*

---

Vegetariano Médio Fácil

*Hummus com azeitonas e queijo de cabra*

---



Mais receitas em

[www.galloportugal.com](http://www.galloportugal.com)

© 2024 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide