

# Falafel con hummus y tabbule

## Ingredientes:

### Falafel

100 gr. cebolla verdeo  
200 gr. garbanzos cocidos  
85 gr. harina garbanzos  
¼ taza jugo limón  
1 un. diente de ajo  
1 cdita. comino  
1 cdita. ají molido  
c/n sal  
c/n perejil  
c/n aceite neutro para freír

### Hummus

200 gr. garbanzos cocidos  
1 un. diente ajo  
1 cucharada tahini o pasta de sésamo  
½ taza jugo limón  
6 cdas. aceite oliva  
2 cdas. pimentón  
c/n sal

### Tabbule

200 gr. trigo burgol fino  
1 un. tomate en cubos  
1 un. pepino en rodajas  
200 gr. cebolla verdeo picada  
½ taza jugo de limón  
c/n perejil picado  
c/n aceite oliva  
c/n sal

- **Producto a utilizar:** Cacerola 18 cm rosa
- **Función:** Frituras
- **Porciones:** 3
- **Tiempo:** 2 hs



## Procedimiento:

- Para el falafel procesamos la cebolla de verdeo, los garbanzos, la harina de garbanzos, el jugo de limón, el ajo, el comino, el ají molido y el perejil hasta obtener una pasta.
- Les damos forma redonda con las manos y freímos en aceite caliente dentro de la Cacerola hasta que estén dorados. Servimos con yogur natural mezclado con jugo de limón y perejil picado.
- Para el hummus procesamos los garbanzos con la pasta de sésamo, el ajo, el jugo de limón, el aceite de oliva y la sal hasta que esté cremoso. Servimos en una fuente con aceite de oliva y pimentón por encima. Acompañamos con pan árabe tostado.
- Para el tabbule lavamos el trigo burgol varias veces hasta que el agua salga limpia y lo dejamos en remojo en agua tibia durante 1 hora. Pasado ese tiempo lo colamos y mezclamos con el verdeo, el tomate en cubos, el pepino y el perejil. Condimentamos con jugo de limón, aceite de oliva, sal y pimienta.