

COUS COUS ORIENTAL CON FALAFEL



Receta

Ingredientes

- 1 paquete de Cous Cous Oriental Trevijano
- 180g de garbanzos crudos, puestos a remojo la noche anterior
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de comino en polvo
- 5g de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta blanca recién molida
- 1 cucharada de harina de garbanzo (opcional)
- Pan rallado
- 40g de cilantro fresco



Cous cous oriental

Preparación

1 – Colamos los garbanzos y los batimos en el procesador junto al ajo, cebolla, especias y la harina. Sin llegar a ser un puré, sólo debemos picarlo todo bien. Reservamos la mezcla en un bol en la nevera durante 1/2 hora.

2 – Después de que la masa se haya enfriado, hacemos con ella unas 16 bolitas con las manos y las pasamos por pan rallado. Podemos hornearlas durante 15 minutos a 180°C o freírlas en aceite muy caliente 3 minutos y escurrir sobre un papel de cocina que absorba el exceso de aceite.

3 – Mientras tanto, para el couscous, añadimos 400ml de agua con 5g de sal y dos cucharadas de aceite en una cazuela y llevamos el agua a ebullición. Cuando hierva, retiramos del fuego y vertemos el contenido del paquete de couscous oriental Trevijano en el agua. Tras 5 minutos con la cazuela tapada, ya podemos separar los granos de couscous con un tenedor.

4 – Servimos el cous cous con las bolitas de falafel, cilantro o perejil y a disfrutar de una comida sincera.



Información nutricional	ración 100 g.
Valor energético	1329 kJ 316 kcal
Grasas (g)	6,7
de las cuales Saturadas (g)	0,8
Hidratos de carbono (g)	50
Fibra alimentaria (g)	7,6
Proteínas (g)	11
Sal (g)	0,93