

QUIBE DE GRÃO DE BICO – QUIBLAFEL

INGREDIENTES

1 xícara de trigo pra quibe

1 e 1/5 xícara de água fervendo (para hidratar o trigo), aproximadamente

450 g de grão de bico cozido

2 colheres (sopa) de tahine (ou a mesma medida da água do grão de bico)

6 a 8 dentes de alho

coentro fresco a gosto

cebola em pó ou 1/2 cebola ralada

cominho a gosto

noz-moscada a gosto

pimenta-do-reino a gosto

sal a gosto

MODO DE PREPARO

No processador, combine o grão de bico, coentro, tahine (ou água do grão de bico) e alho até que se forme uma massa.

Pode deixar uns pedacinhos do grão de bico (cuidado pra não virar uma pasta).

Em um refratário, junte ao trigo, o restante dos temperos (cebola, cominho, noz-moscada, pimenta-do-reino e sal) e misture bem.

Coloque a água fervendo, mexa e tampe.

Deixe de 5 a 10 minutos até que o trigo fique macio (se não tiver certeza, experimente e veja se o trigo já está macio).

Feito isso, misture a massa de grão de bico ao trigo até que fique bem homogênea.

Agora é só modelar do jeito que você preferir (eu faço em formato de falafel, mas você também pode fazer em formato de quibe).

Coloque no freezer pra firmar por uns 20 minutos.

Asse ou frite.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/22763-quibe-de-grao-de-bico-quiblafel.html>