FALAFEL ASSADO

INGREDIENTES

1/2 kg de grão-de-bico (metade bem cozido e metade cru)

2 pimentões vermelhos sem pele

2 cebolas grandes picadas

6 dentes de alho moídos

1 xícara de salsa e cebolinha

2 caldos de legumes

3 colheres de sopa de orégano

1 colher de sopa de óleo

1 colher de sopa de margarina

4 colheres de sopa de creme de arroz

Molho de pimenta e sal a gosto

MODO DE PREPARO

Deixe o grão de bico de molho na véspera. Divida-o em duas partes. Metade precisa ser bem cozida e a outra parte crua. Processe a parte cozida até ficar uma pasta. Processe a parte crua com os pimentões e 1 cebola.

Em uma panela, aqueça óleo e margarina, refogue o restante da cebola e o alho, acrescente as massas cozida e crua, mexa até ficar bem homogênea e, em seguida, coloque o creme de arroz. Quando ficar bem firme, desligue o fogo e espere esfriar.

Para empanar, dilua 1 colher de sopa de tofupiry em um copo de água e tempere farinha de rosca com sal e orégano. Modele os bolinhos e passe-os no líquido, depois na farinha de rosca e coloque-os em um recipiente de vidro untado com óleo. Leve ao forno até dourar.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/43003-falafel-assado.html