



Φαλάφελ φάβας

Μερίδες: 20 φαλάφελ **Χρόνος προετοιμασίας:** 10 λεπτά **Χρόνος ψησίματος:** 10 λεπτά **Χρόνος αναμονής:** 8 ώρες & 30 λεπτά

Υλικά:

250 γρ φάβα
1 κρεμμύδι
3 σκελίδες σκόρδο
10 κλωναράκια μαϊντανό
6-7 κλωναράκια κόλιανδρος φρέσκος
1 κ.γ. κύμινο
½ κ.γ. μαγειρική σόδα
100 γρ. αλεύρι ή ρεβυθάλευρο
αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι
ηλιέλαιο για το τηγάνισμα

Εκτέλεση:

- 1) Μουλιάζουμε τη φάβα σε άφθονο νερό για τουλάχιστον 8 ώρες. Σουρώνουμε τη φάβα, ξεπλένουμε και στραγγίζουμε πολύ καλά.
- 2) Σε επεξεργαστή τροφίμων ρίχνουμε τη φάβα μαζί με το κρεμμύδι, το σκόρδο, τον μαϊντανό, τον κόλιανδρο, το κύμινο, τη σόδα, το αλάτι και το πιπέρι. Πολτοποιούμε με προσοχή να μη γίνει πολύ λείο, θέλουμε να κρατάει λίγο. Ρίχνουμε το μείγμα σε μεγάλο μπολ, προσθέτουμε αλεύρι και ανακατεύουμε.
- 3) Βάζουμε το μείγμα στο ψυγείο για 30 λεπτά να σφίξει.
- 4) Αφαιρούμε από το ψυγείο και πλάθουμε μπαλάκια των 30-35 γραμμαρίων.
- 5) Γεμίζουμε μία κατσαρόλα με μπόλικο λάδι και ζεσταίνουμε σε μέτρια προς δυνατή φωτιά. Μόλις έχει ζεσταθεί, ρίχνουμε 10 φαλάφελ τη φορά και τηγανίζουμε για 5

λεπτά κουνώντας τα διαρκώς, μέχρι να ροδίσουν και να γίνουν τραγανά.

- 6) Μόλις είναι έτοιμα, τα αφαιρούμε σε πιάτο με μπόλικο χαρτί κουζίνας για να απορροφήσει τα λάδια.