PETISCO VEGETARIANO

Falafel Vegano Assado com Molho de Iogurte

O falafel é o bolinho clássico da cultura árabe, feito de grão-de-bico.





Chef Cássio Prados
instagram.com/cassio.prados

4 porções, cerca de 10 bolinhas

Grão de molho de 1 a 2 dias | **Na air fryer, até dourar**

INGREDIENTES

FALAFEL

400 g	Grão-de-Bico PQ, demolhado e cozido bem macio (guarde um pouco da água do cozimento)
1	cebola pequena ralada
2 dentes	alho ralados
Cúrcuma Açafrão-da-terra PQ a gosto (comece com uma pitada e prove)	
5 g	Cominho Moído PQ
5 g	fermento biológico seco
30 g	farinha de trigo, mais um pouco para enfarinhar as mãos
Sal e salsinha picada a gosto	
Um pouco de azeite para pincelar	

PARA SERVIR

Molho de iogurte com salsa a gosto (receita logo abaixo)

Brotos e folhinhas (opcional)

MOLHO DE IOGURTE COM SALSA (rende 220 ml)

1 pote (170 g)	iogurte natural integral
2 c. (chá)	suco de limão
1 c. (sopa)	azeite
Salsa Desidratada PQ a gosto (comece com uma pitada e prove)	
Sal a gosto	

MODO DE PREPARO

1. **Grão**
   Deixe o grão-de-bico de molho de 1 a 2 dias e cozinhe mais macio que o normal: na panela de pressão, cerca de 20 a 30 minutos depois de pegar pressão. Guarde um pouco da água do cozimento.
2. **Massa**
   No liquidificador ou no processador, bata o grão cozido com a cebola, o alho, a cúrcuma, o cominho, o fermento e a farinha, ajudando com uma espátula. Junte aos poucos um pouquinho da água do cozimento, até a massa dar liga.
3. **Tempero**
   Passe a massa para uma tigela, junte o sal e a salsinha e misture com as mãos.
4. **Modelar**
   Com as mãos enfarinhadas, modele bolinhas. Pincele um pouco de azeite, se quiser.
5. **Air fryer**
   Leve à air fryer até ficarem dourados e crocantes por fora. Cada air fryer tem o seu tempo: vale o ponto.
6. **Molho**
   Bata o iogurte com o limão e o azeite no fouet até virar um creme liso e espesso. Tempere com um pouco de sal e finalize com a salsa, misturando só para incorporar.
7. **Servir**
   Na cestinha forrada com papel, com um fio de azeite, folhinhas e o molho de iogurte ao lado. Ou num prato retangular: molho passado com pincel, falafels em linha e um pontinho de molho com brotos em cada um.

CONSERVAÇÃO

Na geladeira, em pote fechado, por até 3 dias.

PRODUTOS PQ DESTA RECEITA

Grão-de-Bico PQ | Cúrcuma Açafrão-da-terra PQ | Cominho Moído PQ | Salsa Desidratada PQ