

GASTRO RECETAS

SAN MARTIN



FALAFEL DE HUEVOS A LA ESCOCESA

INGREDIENTES/ 4 PERSONAS

- 9 huevos grandes
- 1 cda. de aceite de oliva, una extra para rebozar
- 2 cebollas grandes picadas
- 2 dientes de ajo machacados
- 1 cda. de comino molido
- 1 cda. de cilantro molido
- 400 gr. de garbanzos de bote
- paquete de cilantro pequeño, únicamente las hojas
- 200 gr. de miga de pan integral
- 5 cdas. de harina normal, una extra para espolvorear
- 25 gr. de pan rallado
- 3 cdas. de semillas de sésamo
- aceite de girasol o vegetal para freír

ELABORACIÓN

1. Introduce 8 huevos en un cazo con agua fría. Después ponlos a cocer durante 5 minutos. Retíralos rápidamente y ponlos agua fría. Una vez estén fríos, péralos.

2. Fríe el aceite, las cebollas y los ajos a fuego lento hasta que se doren y estén blandos. Añade especias. Bate el sofrito hasta que se convierta en una pasta. Después añade los garbanzos y las hojas de cilantro, tritúralo bien, pero en este caso sin que llegue a convertirse en una pasta. Después mézclalo con la miga de pan integral, la harina, gran cantidad de especias y el último huevo (sin cocer, pero ya revuelto con un tenedor).

3. Divide la mezcla en 8 porciones. Coge cada porción y aplánala entre tus manos. Reboza uno de los huevos pelados en un poco de harina y después, recúbrela con la mezcla de falafel hasta que quede completamente cubierto. Sella bien el rebozado aplastando un poco los laterales del huevo. Repite así con todos los huevos.

Mezcla el pan rallado con las semillas de sésamo. Empana cada huevo con la mezcla.

4. Fríe los huevos hasta que se doren y estén crujientes (dos minutos más o menos). Mientras cocinas el resto de los huevos, coloca los que ya están fritos sobre papel de cocina para que se escurra bien el aceite. Echa un poquito de sal y ¡ya está listo para comer! Se pueden comer fríos o calientes, al gusto de cada uno.

Tiempo: 30 minutos

Dificultad: media