FALAFEL

**Orientações iniciais:**

* Leia ATENTAMENTE **toda** a receita antes de iniciar qualquer procedimento e planejem a divisão das tarefas para otimizar o tempo
* Higienize todos os alimentos que necessitarem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais

| INGREDIENTES* 1 ¼ de xícara (chá) de grão-de-bico seco (250 g)
* ½ cebola branca
* ¼ de xícara (chá) de folhas de salsinha (cerca de 8 ramos)
* ¼ de xícara (chá) de folhas de coentro (cerca de 8 ramos)
* 1 dente de alho
* 1 colher (chá) de cominho em pó
* 1 colher (chá) de pimenta síria
* ¼ de colher (chá) de canela em pó
* 1 colher (chá) de sementes de coentro
* 1 ½ colher (chá) de sal
* ½ colher (chá) de bicarbonato de sódio em pó
* 1 ½ colher (sopa) de farinha de trigo
* noz-moscada ralada na hora a gosto
* pimenta-do-reino moída na hora a gosto
* 500 ml de óleo para fritar

MODO DE PREPAROHigienize e pese todos os alimentos; Passe os grãos-de-bico demolhados por uma peneira e deixe escorrer bem a água. Abra um pano de prato limpo sobre a bancada e seque bem os grãos-de-bico – é importante que os grãos estejam bem sequinhos para não umedecer a massa, evitando que os bolinhos quebrem ao fritar;Descasque e corte a cebola em 4 pedaços. Descasque o dente de alho. Lave e seque bem a salsinha e o coentro;No processador, coloque a cebola, o alho, a salsinha e o coentro. Processe por 1 minuto, para triturar bem. Junte metade do grão de bico, o sal e as especiarias e bata bem por 5 minutos, até formar uma pasta – na metade do tempo, pare de bater e misture com uma espátula para que tudo fique bem misturado;Adicione a outra metade do grão-de-bico, e bata novamente por 1 minuto; Coloque o óleo em uma panela de borda alta e leve ao fogo médio para aquecer. Enquanto isso, forre uma travessa com papel toalha. Transfira a massa de falafel para uma tigela, junte o bicarbonato, a farinha de trigo e misture bem;Para modelar cada falafel, utilize uma colher de sopa medidora: pressione uma porção de massa na colher, apertando bem para deixar a massa compacta e nivelar; aproxime do óleo e, com a ponta de uma colherinha, transfira o bolinho para o óleo quente. Abaixe o fogo e coloque até 5 bolinhos de uma vez. Deixe fritar por cerca de 1 minuto e meio até dourar, mexendo de vez em quando com uma escumadeira;Com a escumadeira, transfira os bolinhos fritos para a travessa com papel toalha e repita com o restante da massa; Pese a preparação inteira e porcione. |
| --- |

**Orientações finais:**

* Toda a louça (utensílios e equipamentos) utilizados em aula devem ser lavados e guardados nos locais onde foram retirados.
* As bancadas devem ser higienizadas com água e sabão e álcool.
* Os aventais recebidos devem ser devolvidos ao laboratório no final da aula.