

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 necessitem 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 PREPARO

1. Higienize e pese todos os alimentos;
2. 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;
3. Descasque e corte a cebola em 4 pedaços. Descasque o dente de alho. Lave e seque bem a salsinha e o coentro;

4. 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;
5. Adicione a outra metade do grão-de-bico, e bata novamente por 1 minuto;
6. 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;
7. 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. Abaixar 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;
8. Com a escumadeira, transfira os bolinhos fritos para a travessa com papel toalha e repita com o restante da massa;
9. 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.