



Universitat  
de les Illes Balears

#SOM  
UIB



CUINAM  
AMBTU  
AMBTU

## FALÀFELS

### Ingredients (6 pax)

- ⇒ 400 g de ciurons (secs i posats en remull durant 24 h)
- ⇒ 1 ceba
- ⇒ ½ tasetta de julivert
- ⇒ ½ tasetta de coriandre
- ⇒ 3 alls
- ⇒ Farina o pa ratllat
- ⇒ Sal i pebre bo
- ⇒ Oli d'oliva verge
- ⇒ 1 culleradeta de comí
- ⇒ 1 culleradeta de bicarbonat sòdic



### Elaboració

Posam els ciurons crus i que hem tingut en remull, la ceba, el julivert, el coriandre, l'all, el comí, el bicarbonat, el pebre bo i la sal al processador d'aliments i ho capolam tot junt fins que en tinguem una pasta espessa.

Deixam reposar la pasta 30 minuts.

Després, en fem bolles de la mida d'una pilota de ping-pong i les arrebossam amb la farina o el pa ratllat.

Les fregim en oli a 170° C fins que siguin ben rosses. També podeu coure els falàfels al forn.

#DiaMundialLlegum

#DíaMundialLegumbres

#WorldPulsesDay

**Bon profit!**

MÉS INFORMACIÓ  
<[ousis.uib.cat](http://ousis.uib.cat)>

PÀGINES VERDES UIB

Disseny: Vicerektorat de Campus Digital i Transmèdia. Secció de Comunicació Interna, Promoció i Imatge. Servei de Comunicació, Promoció i Imatge. <http://dircom.uib.cat>

Vicerektorat  
de Campus, Cooperació  
i Universitat Saludable

