

## ELABORACIÓ

### INGREDIENTS (4 PERSONES)

- 125 g de cigrons secs remullats una nit amb aigua
- 75 g de cigrons cuits (en conserva)
- 50 g de ceba
- 1 gra d'all
- 1 c/s de julivert i coriandre fresc
- 1 c/c de comí
- Un polsim de pebre vermell dolç
- Oli d'oliva
- Farina sense gluten
- Verdures diverses (tomàquet, carbassó, ceba...)
- Llimona
- Sal, pebre

1. Escórrer els cigrons remullats, barrejar-hi els cigrons cuits i triturar en un got americà o batedora elèctrica (no cal que quedi una pasta molt fina).
2. Pelar i trinxar la ceba i l'all.
3. Barrejar la pasta de cigrons amb la ceba, l'all i les espècies. Posar-ho a punt de sal i pebre.
4. Guardar-ho i deixar reposar a la nevera un mínim d'una hora.
5. Per fer l'amanida d'acompanyament, rentar i trossejar la verdura i amanir-la amb sal, oli i suc de llimona.
6. Treure la pasta de cigrons de la nevera i fer-ne porcions d'uns 20 g amb les mans i enfarinar-los una mica.
7. En un cassó amb oli calent, anar fregint els Falafel fins que estiguin daurats.
8. Escórrer-los al damunt d'un paper absorbent i servir-los calents amb l'amanida al costat.

### NOTES:

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

