

Recetas

Mundo Vegetal



Porciones: 3 adultos

Dificultad de la receta: nula

Tiempo de preparación: 15 min

**Milanesa de Arvejas y Boniato
con guarnición Atlántica**



¡Mirá el video!

Recetas

Milanesa de Arvejas y Boniato con guarnición Atlántica

// Ingredientes

- 1 paquete de Milanesas.
- 1 pepino fresco.
- 2 zanahorias medianas.
- 150 gr de brote de alfalfa
- 300 gr de repollo colorado
- 1 aguacate mediano
- 250 gramos de arroz o trigo sarraceno.
- 1 lata (300 gr) de porotos colorado
- 1 Cebolla colorada grande

// Prepración

Se recomienda utilizar garbanzos secos. Los garbanzos secos, que han sido remojados en agua durante 24 horas, te darán la mejor textura y sabor. Los garbanzos secos tienen almidón por naturaleza y ayudarán a que tus falafels se mantengan bien formados. Si usas garbanzos enlatados, tu falafel se desintegrará en el aceite de freír.

Enfríe la mezcla de falafel. Enfrir durante al menos 1 hora ayuda a darle forma. Y la buena noticia es que puedes hacer la mezcla de falafel con una noche de antelación y enfriarla durante toda la noche. Añade levadura en polvo a la mezcla de falafel antes de darle forma de bolas. La levadura en polvo ayuda a

que el falafel quede más esponjoso.

Freír en aceite burbujeante, sin abarrotar la sartén. Para obtener un falafel perfectamente crujiente, lamentablemente, la mejor opción es freírlo. El aceite debe estar caliente y burbujeando suavemente, pero no demasiado caliente para que el falafel se desintegre. Si lo necesitas, utiliza un termómetro apto para freír ([enlace afiliado](#)); debe marcar alrededor de 375 grados F (para mi cocina, eso es fuego medio-alto.)

5- Una vez cocido, el falafel debe estar crujiente y de color marrón medio por fuera, y esponjoso y de color verde claro por dentro.