

PLACER Y BIENESTAR



CONSULTA Y COACHING: Consciencia, presencia. Higiene de VIDA.	TALLERES	CONFERENCIAS	SALIDAS	PRODUCTOS COSMETICOS Y TERAPÉUTICOS
Info: HIGIENE DE VIDA	Info: ALIMENTACIÓN		Info: EL CAMBIO DE CONSCIENCIA	

www.placerybienestar.net

RECETAS DE TURQUÍA

- Falafel con salsa de yogur
 - Ashura
- Calabacines con salsa y garbanzos
- Espinacas con salsa de tomate y cilantro
- Falafel Taameya (Albóndigas de habas)
- Falafel Siria (Albóndigas de garbanzos y habas)

FALAFEL CON SALSA DE YOGUR



Falafel es el nombre de una receta tradicional de Oriente Medio y son croquetas o hamburguesas especiadas de **garbanzos** que se han popularizado en los últimos años con la moda de la comida turca y el aumento del vegetarianismo.

Estos son los ingredientes para elaborarlos:

FALAFEL:

- 200 gr de garbanzos secos que dejamos toda una noche en remojo
- 1 zanahoria grande o 2 pequeñas
- 2 ajos
- 1 cebolla tierna

- 1 cucharadita de levadura
- Especias: sal, pimienta, comino, pimentón
- Perejil
- Harina para rebozar. Muchas recetas usan harina de garbanzos, nosotros solemos rebozarlos en harina de trigo integral o maíz

SALSA DE YOGUR:

- 1 yogur
- 1 ajo
- 3 pepinillos
- 1 cucharadita de alcaparras
- Hierbas provenzales

Para hacer los falafel simplemente escurrimos bien los garbanzos y los picamos con una batidora o en la Thermomix con el resto de los ingredientes. Queda una masa como la de la foto que dejamos reposar unos 90' para que se mezclen los sabores:



Cogemos la masa y damos forma o de hamburguesitas o de croquetas redondas u ovaladas. Lo pasamos por harina, freímos en aceite caliente y lo escurrimos sobre papel absorbente.

Con esos ingredientes nos han salido **12 falafel** y hay que tener en cuenta que es una receta que llena bastante.

Para hacer **la salsa de yogur** hemos picado muy fino los pepinillos, las alcaparras y el ajo y lo hemos mezclado con el yogur y las hierbas.

Podemos comer los falafel como un segundo plato con tenedor y cuchillo acompañado con ensalada variada, o en plan “bocata” con pitas.

ASHURA



2



10 minutos



60 minutos

Ingredientes:

- 4 vasos de azúcar moreno o melaza de arroz
- 2 vasos de trigo machacado biológico
- 1/2 vaso de maicena
- Leche de arroz o leche de soja
- Frutos secos, pasas, agua de rosas

Preparación:

- 1- Lavar el trigo.
- 2- Ponerlo en agua y dejar hervir, bajar la temperatura hasta que esté bien cocido.
- 3- Disolver la maicena en leche y azúcar, añadir al trigo moviendo hasta que tenga cuerpo y esté espeso.
- 3- Quitar del fuego, servir en platos, esparcir frutos secos.
- 4- Meter en frigorífico y servir frío.

CALABACINES SIRIOS



4



60 minutos



45 minutos

Ingredientes:

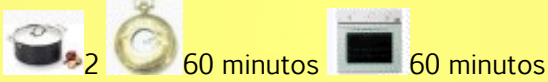
- 1 kg de calabacines
- 2 cucharadas de harina integral biológica
- 1/4 kg de soja destriada con piñones
- 2 vasos de yogur
- 4 dientes de ajo
- Clara de 1 huevo biológico
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- Sal integral, pimienta y especias

Preparación:

- Lavar los calabacines, vaciarlos y rellenarlos con la soja destriada.
- Freír los calabacines rellenos muy poco en 2 cucharadas de aceite caliente.
- Ponerlos en una fuente con un poco de agua y cocer a fuego lento, añadir agua en caso de necesidad.
- Batir la harina en 1/2 vaso de agua.
- Añadir el yogur batido, luego la clara batida de huevo.

- Colar la mezcla y calentarla 5 minutos.
- Echarla sobre los calabacines y calentar 5 minutos.
- Freír el ajo en el resto del aceite y echarlo sobre los calabacines.
- Tapar unos minutos, y servir.

CALABACINES CON SALSA Y GARBANZOS



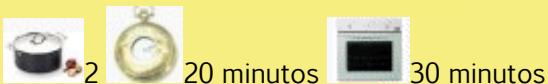
Ingredientes:

- 1 kg de calabacines
- 1/2 kg de seitan (carne vegetal)
- 2 vasos de tomate triturado
- 1 vaso de agua
- 1 cebolla grande rallada
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 vaso de garbanzos (que se han quedado toda la noche en remojo con un trozo de alga Kumbu).

Preparación:

- 1- Cocer los garbanzos.
- 2- Freír la cebolla hasta que esté dorada, añadir los trozos de seitan y mover 10 minutos.
- 3- Añadir las rodajas de calabacín, los garbanzos, luego el tomate y un vaso de agua.
- 4- Cocer a fuego lento.
- 5- Servir con arroz blanco biológico.

ESPINACAS CON SALSA DE TOMATE Y CILANTRO



Ingredientes:

- 1 kg de espinacas
- 1 kg de seitan (carne vegetal)
- 1 cucharada pequeña de cilantro seco y molido
- 4 dientes de ajo
- 1 kg de tomates maduros
- 1 cebolla

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada grande de garbanzos pequeños secos.
- Sal integral y pimienta negra

Preparación:

- 1- Lavar las espinacas muy bien, cortarlas.
- 2- Rallar la cebolla , freírla en el aceite hasta que esté dorada, añadir el seitan y mover hasta que absorba el agua.
- 3- añadir los garbanzos lavados (se dejan antes 1/2 hora en remojo)
- 4- Añadir el tomate exprimido o triturado, dejar cocer 1/2 hora.
- 5- Echar las espinacas, cocer 1/2 hora .. Añadir sal y pimienta.
- 6- Prepara "Taqlaya" justo antes de quitar las espinacas del fuego: Freir el ajo machacado y mezclado con el cilantro molido en 1 cucharada grande de aceite.
- 7- Echar la Taqlaya caliente en las espinacas, tapar y quitar del fuego.

FALAFEL -TAAMEYA- (ALBÓNDIGAS DE HABAS)



2



30 minutos



30 minutos

Ingredientes:

- 1/2 kilo de habas peladas y machacadas
- 1 cebolla grande
- 1/2 cabeza de ajos pequeños
- 1 manojo de perejil - 1 manojo de cebolletas
- Sal integral. Pimienta, comino molido, cilantro, cayena
- Aceite suficiente para freír
- Sésamo
- Una pizca de bicarbonato.

Preparación:

- 1- Dejar las habas en remojo la noche anterior con un trozo de alga Kumbu.
- 2- Pelar la cebolla, el ajo, la cebolleta; picar el perejil
- 3- Mezclar los ingredientes con las habas; cortar en trozo pequeño el seitan.
- 4- Añadir las especias y mover la masa muy bien.
- 5- 10 minutos antes de usar la masa, echar una pizca de bicarbonato.
- 6- Calentar aceite abundante; coger de la masa una cantidad para moldearla en forma de círculo o bolitas pequeñas y freir en el aceite muy caliente, cuando tenga color marrón clarito se saca en un papel para absorber el aceite que sobra.
- 7- Servir con ensalada mixta

Consejo:

Es un plato popular y típico en Egipto. se sirve en el desayuno, en plato o en bocadillo

con ensalada y un chorrito de salsa de tahina.. al freír las albóndigas intente tener la mano humedecida con agua para evitar que se le pegue la masa..para hacer bocadillo se usa pan de pita

FALAFEL- SIRIA

(ALBÓNDIGAS DE GARBANZOS Y HABAS)



4



60 minutos



30 minutos

Ingredientes:

- 1 vaso de habas germinadas peladas
- 1/2 vaso de garbanzos
- 1/2 vaso de Burghul
- 3 cebollas
- 1 cabeza de ajos
- Cilantro verde y perejil
- 2 cucharadas de harina, integral biologica, sal integral, pimienta, comino. especias- bicarbonato
- 1 cucharada de levadura

Preparación:

- 1- Dejar las habas y los garbanzos en remojo 24 horas con un trozo de alga Kumbu
- 2- Dejar el Burghul en remojo durante 1 hora.
- 3- Picar el cilantro y el perejil
- 4- Picar habas, garbanzos, cebolla, burghul, ajo y cilantro.
- 5- Añadir las especias y mezclar bien.
- 6- 10 minutos antes de usarla, se le añade una pizca de bicarbonato y levadura.
- 7- Coger una cantidad pequeña para moldearla en albóndigas y hervir en aceite abundante y muy caliente.
- 8- Sacar en un papel.
- 9- Servir caliente con ensalada mixta.

Consejo:

Para hacer falafel rellena : ingredientes: 1 cebolla rallada, 1/2 cabeza de ajo, cayena y sal.

Freír la cebolla en aceite 5 minutos, mover.

Añadir ajo machacado, mover; adobar y dejar enfriar.

Coger una cantidad de la masa de "falafel", hacer un hueco y rellenarlo con 1/2 cucharada de la mezcla anterior, tapar muy bien; y así sucesivamente hasta terminar la masa.

Freír y servir caliente.

Este libro fue distribuido por cortesía de:



Para obtener tu propio acceso a lecturas y libros electrónicos ilimitados GRATIS hoy mismo, visita:

<http://espanol.Free-eBooks.net>

Comparte este libro con todos y cada uno de tus amigos de forma automática, mediante la selección de cualquiera de las opciones de abajo:



Para mostrar tu agradecimiento al autor y ayudar a otros para tener agradables experiencias de lectura y encontrar información valiosa, estaremos muy agradecidos si

["publicas un comentario para este libro aquí"](#)



INFORMACIÓN DE LOS DERECHOS DEL AUTOR

Free-eBooks.net respeta la propiedad intelectual de otros. Cuando los propietarios de los derechos de un libro envían su trabajo a Free-eBooks.net, nos están dando permiso para distribuir dicho material. A menos que se indique lo contrario en este libro, este permiso no se transmite a los demás. Por lo tanto, la redistribución de este libro sin el permiso del propietario de los derechos, puede constituir una infracción a las leyes de propiedad intelectual. Si usted cree que su trabajo se ha utilizado de una manera que constituya una violación a los derechos de autor, por favor, siga nuestras Recomendaciones y Procedimiento de Reclamos de Violación a Derechos de Autor como se ve en nuestras Condiciones de Servicio aquí:

<http://espanol.free-ebooks.net/tos.html>