

ARROZ DE COCO CON PESCADO AL AJILLO



Ingredientes

- 200 gramos de pescado de su preferencia.
 - 120 ml de crema de leche.
 - Cebolla cabeza blanca.
 - Ajo
 - Limón
 - Sal y pimienta al gusto
- Para el arroz:**
- 1 Libra de arroz
 - 1 Coco mediano
 - Panela
 - Sal

Preparación

- Adobar el pescado con el ajo, la pimienta, el limón y lo llevamos al refrigerador por 1 hora.
- Sellar el pescado en una sartén con mantequilla.
- Picar la cebolla y dorar con mantequilla y ajo.
- Agregar la crema de leche.
- Agregar a esta mezcla el pescado.

Para el arroz:

- Rayar el coco y colocarlo en una vasija con 1 taza con agua caliente.
- Separamos la leche de coco.
- Llevamos a fuego el coco rayado y el agua hasta que sofría y agregamos la panela.
- Dejamos que se formen grumos y de color caramelizado.
- Agregamos a la mezcla el resto de leche de coco, sal al gusto y lo dejamos cocinar por 30 minutos.

FALAFEL



Ingredientes

- 1 Libra de garbanzos (dejar en remojo la noche anterior)
- 2 cucharaditas de comino molido
- 1 taza pan rallado o de harina.
- 1 cucharada de bicarbonato o levadura en polvo
- 1 pizca de pimienta negra
- 1/2 cucharadita de cayena molida (opcional)
- 2/3 cebollas picadas
- 1/2 taza de perejil fresco
- 1/2 taza de cilantro fresco
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 cucharadita de sal
- Aceite para freír

Preparación

- Lavar con agua y escurrir los garbanzos dejados en remojo la noche anterior.
- Triturar directamente los garbanzos «sin cocer» la licuadora o picadora junto con las cebollas, los ajos, el perejil, el cilantro fresco y una taza de agua. Mezcle hasta conseguir una textura espesa.
- Añadir la sal, el comino molido, la pimienta negra, la cayena (opcional) , el bicarbonato y mezclar un poco. Dejar reposar la mezcla durante 30 minutos.
- Forme con la mezcla pequeñas bolas o mini hamburguesas, del tamaño de una pelota de ping pong. Aplástelas un poco. Si la mezcla le queda demasiado húmeda por lo que le es difícil formar bolitas, se puede añadir un poco de pan rallado o harina de trigo.
- Freír en abundante aceite a fuego medio/fuerte hasta que le queden dorados (5-7 minutos). Servir caliente.
- **Tips adicionales:**
- Al elaboras las bolitas exprímelas un poco para eliminar el exceso de agua. Utiliza mejor pan rallado da mejor consistencia que la harina y queda un mejor sabor.
- Antes de freír es bueno apanarlos quedan mas crocantes .