

Chickpea Fritters



INGREDIENTS:

- 2 (15 oz.) cans of chickpeas, rinsed and drained
- 1/2 cup whole grain or all-purpose flour
- 1/2 cup grated parmesan cheese
- 2 tablespoon parsley, chopped
- 2 teaspoon cumin
- 1 teaspoon garlic powder
- 1 teaspoon salt
- 1/2 teaspoon black pepper
- 4 tablespoons water
- 4 tablespoons canola or olive oil

DIRECTIONS:

1. In a medium bowl, combine the chickpeas, all purpose flour, parmesan cheese, fresh herbs, cumin, garlic powder, salt and pepper. Add two tablespoons of water and use a fork or masher to combine the ingredients until they are well blended.
2. Divide the mixture into 6 equal parts and form into thin patties.
3. In a large pan, heat the oil until it's simmering. Then add the chickpea fritters and cook until browned and fully cooked through, about 2-4 minutes per side.
4. Place on a plate lined with a paper towel to absorb any excess oil, then serve with tahini sauce or any other sauce of choice.

Servings: 6
Time: 18 minutes



This institution is an equal opportunity provider.

This material was funded by the USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

Chickpea Fritters



INGREDIENTS:

- 2 (15 oz.) cans of chickpeas, rinsed and drained
- 1/2 cup whole grain or all-purpose flour
- 1/2 cup grated parmesan cheese
- 2 tablespoon parsley, chopped
- 2 teaspoon cumin
- 1 teaspoon garlic powder
- 1 teaspoon salt
- 1/2 teaspoon black pepper
- 4 tablespoons water
- 4 tablespoons canola or olive oil

DIRECTIONS:

1. In a medium bowl, combine the chickpeas, all purpose flour, parmesan cheese, fresh herbs, cumin, garlic powder, salt and pepper. Add two tablespoons of water and use a fork or masher to combine the ingredients until they are well blended.
2. Divide the mixture into 6 equal parts and form into thin patties.
3. In a large pan, heat the oil until it's simmering. Then add the chickpea fritters and cook until browned and fully cooked through, about 2-4 minutes per side.
4. Place on a plate lined with a paper towel to absorb any excess oil, then serve with tahini sauce or any other sauce of choice.

Servings: 6
Time: 18 minutes



This institution is an equal opportunity provider.

This material was funded by the USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

Buñuelos de garbanzos



INGREDIENTES:

- 2 (15 oz.) latas de garbanzos, enjuagadas y escurridas
- 1/2 taza de harina integral o de uso múltiple
- 1/2 taza de queso parmesano rallado
- 2 cucharadas de perejil picado
- 2 cucharaditas de comino
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 4 cucharadas de agua
- 4 cucharadas de canola o aceite de oliva

PREPARACIÓN:

1. En un tazón mediano, combine los garbanzos, la harina para todo uso, el queso parmesano, las hierbas frescas, el comino, el ajo en polvo, la sal y la pimienta. Agregue dos cucharadas de agua y use un tenedor o triturador para combinar los ingredientes hasta que estén bien mezclados.
2. Divida la mezcla en 6 partes iguales y forme en empanadas delgadas.
3. En una sartén grande, calienta el aceite hasta que brille. Luego agregue los buñuelos de garbanzos y cocine hasta que estén dorados y completamente cocidos, aproximadamente 2-4 minutos por lado.
4. Coloque en un plato forrado con una toalla de papel para absorber cualquier exceso de aceite, luego sirva con salsa tahini o cualquier otra salsa de su elección.

Porciones: 6
Tiempo: 18 minutos



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).

Buñuelos de garbanzos



INGREDIENTES:

- 2 (15 oz.) latas de garbanzos, enjuagadas y escurridas
- 1/2 taza de harina integral o de uso múltiple
- 1/2 taza de queso parmesano rallado
- 2 cucharadas de perejil picado
- 2 cucharaditas de comino
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 4 cucharadas de agua
- 4 cucharadas de canola o aceite de oliva

PREPARACIÓN:

1. En un tazón mediano, combine los garbanzos, la harina para todo uso, el queso parmesano, las hierbas frescas, el comino, el ajo en polvo, la sal y la pimienta. Agregue dos cucharadas de agua y use un tenedor o triturador para combinar los ingredientes hasta que estén bien mezclados.
2. Divida la mezcla en 6 partes iguales y forme en empanadas delgadas.
3. En una sartén grande, calienta el aceite hasta que brille. Luego agregue los buñuelos de garbanzos y cocine hasta que estén dorados y completamente cocidos, aproximadamente 2-4 minutos por lado.
4. Coloque en un plato forrado con una toalla de papel para absorber cualquier exceso de aceite, luego sirva con salsa tahini o cualquier otra salsa de su elección.

Porciones: 6
Tiempo: 18 minutos



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).