

Split Peas



Nutrition: Split peas are rich in vitamins and minerals, and are also a good source of fiber.

Preparation: Soaking the peas overnight in water reduces cooking time, but it is not entirely necessary. Split peas cook relatively quickly. Peas not soaked take 1 to 2 hours of simmering; Soaked peas take about 40 minutes.



Split Pea Fritters

Makes 10 servings

Ingredients:

- 1 cup split peas, soaked 4+ hours
- 1 onion, medium, chopped
- 2 or 3 cloves of garlic, peeled and chopped.
- 1 1/2 teaspoon cumin
- 3/4 teaspoon salt
- Oil for frying (olive is preferred).

Directions:

1. Soak the split peas for a minimum of 4 hours. Drain and rinse.
2. Add all ingredients to a food processor and mix until combined.
3. Heat 1 - 2 teaspoons of oil in a pan. Pick up a tablespoon of mixture in your hand and form a loose ball. Add to the pan and flatten with a spatula. Be careful not to cram.
4. Cook until golden brown, about 3 minutes, turn and repeat until cooked on the other side.



Guisantes partidos



Nutrición: Los guisantes partidos son ricos en vitaminas y minerales, y también son una buena fuente de fibra.

Preparación: Remojar los guisantes durante la noche en agua reduce el tiempo de cocción, pero no es del todo necesario. Los guisantes partidos se cocinan relativamente rápido. Los guisantes no empapados toman de 1 a 2 horas de cocción a fuego lento; los guisantes remojados tardan unos 40 minutos.



Buñuelos de guisantes partidos



Hace 10 porciones

Ingredientes:

- 1 taza de guisantes partidos, remojados 4+ horas
- 1 cebolla, mediana, picada
- 2 o 3 dientes de ajo, pelados y picados.
- 1 1/2 cucharadita de comino
- 3/4 cucharadita de sal
- Aceite para freír poco profundo (se prefiere el olivo).

Direcciones:

1. Remoje los guisantes amarillos por un mínimo de 4 horas. Escurrir y enjuagar.
2. Agrega todos los ingredientes a un procesador de alimentos y pulsa hasta que estén combinados.
3. Caliente 1 - 2 cucharaditas de aceite en una sartén. Recoja una cucharada de mezcla en su mano y forme una bola suelta. Añadir a la sartén y aplanar con una espátula. Tenga cuidado de no abarrotarse.
4. Cocine hasta que estén doradas, aproximadamente 3 minutos, gire y repita hasta que esté cocido en el otro lado.