

FALAFEL

Cucina mediorientale

1

Ingredienti	
Ceci	400 gr
Cipolla tritata	1
Prezzemolo	1 mazzo tritato
Spicchi d'aglio	2
Coriandolo macinato	1 cucchiaino
Olio per friggere	
Pepe	Un pizzico
Sale	
Cumino	2 cucchiaini

2

PREPARAZIONE

Scolare e togliere le bucce ai ceci dopo averli lasciati in ammollo per 24 ore. Trasferire nel frullatore i ceci, la cipolla, l'aglio, il prezzemolo, il coriandolo (semi) macinato, il cumino, un pizzico di pepe e sale; frullare per 20 secondi fino a ottenere un impasto fine e omogeneo



3

PREPARAZIONE

Lasciare riposare in frigo per 1 ora. Con il composto formare quindi delle polpette medie e dorarle nell'olio bollente, girandole dolcemente per 4 minuti circa. Quando le polpette sono ben colorite toglietele e asciugatele con la carta assorbente.



4

PRESENTAZIONE

I falafel vanno serviti a scelta caldi o freddi su un letto di verdura oppure su del pane tostato con verdure e hummus



5

CONSIGLIO

Quando non si riesce a formare le polpette perché il composto risulta troppo liquido e non compatto, si può aggiungere della farina



6
