

FALAFEL

I falafel sono un "fast food" del Medio Oriente, che ha guadagnato popolarità negli ultimi decenni grazie alla cucina vegetariana e vegana. I ceci sono i protagonisti di questa ricetta e, come gli altri legumi, costituiscono un'ottima base per il tuo apporto proteico giornaliero. I falafel hanno un sapore particolarmente delizioso in una pita fatta in casa con humus*, tahini*, insalata e verdure grigliate. I falafel orientali fanno bella figura anche se servito da soli con humus* o tzatziki o in insalata.

Necessità è la madre dell'invenzione

Si ritiene che l'origine del falafel sia nel Medio Oriente. Una teoria suggerisce che i falafel siano originari della città palestinese di Akko che nel XVIII secolo fu assediata da Napoleone. Quando le scorte della città si esaurirono e rimasero solo cereali e legumi secchi, i residenti iniziarono a macinare i ceci inzuppati per poi mescolarli con delle spezie. Da questo si sono formati dei piccoli tortini che hanno fritto nell'olio e così è nata la ricetta del falafel originale.



Ingredienti

250 g	ceci secchi*
4	spicchi d'aglio
1	cipolla piccola
1	manciata di prezzemolo fresco
1	manciata di coriandolo fresco
2 CC	coriandolo* in polvere
2 CC	cumino* macinato
1 ½ CC	sale*
1 CC	pepe* macinato

*disponibile nelle Botteghe del Mondo altoatesine

1. Mettere in ammollo i ceci 18 - 24 ore prima di usarli.
2. Scolare i ceci e metterli in un grande robot da cucina insieme a tutti gli ingredienti. Tritare bene il tutto e aggiungere un po' d'acqua se necessario fino ad ottenere un impasto facilmente modellabile.
3. Lasciar riposare il mix ottenuto in frigorifero per un'ora.
4. Prendere una porzione del mix con un cucchiaio e formare con le mani una palla e appiattirla leggermente. Se non si riesce a lavorare il composto aggiungere un po' di **farina di ceci***.
5. Scaldare l'olio e rosolare i falafel a fuoco medio su entrambi i lati per 5 minuti. È importante che i falafel siano ben cotti. Posizionare i falafel su un tovagliolo di carta per assorbire l'olio in eccesso.

Consigli

Se avanzano dei falafel è possibile anche congelarli già cotti e scaldarli al bisogno.