

ANTIPASTI E SNACK

Falafel

di: *L'Araba Felice*

LUOGO: *Asia / Arabia Saudita*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *media* COSTO: *basso* REPERIBILITÀ ALIMENTI: *media*



INGREDIENTI

CECI secchi - 250 gr
SPICCHIO DI AGLIO 2
PREZZEMOLO 2 cucchiari da tavola
CORIANDOLO 1 cucchiario da tavola
FARINA 4 cucchiari da tavola
BICARBONATO ½ cucchiari da tè
CUMINO ½ cucchiari da tè
SALE
PEPE NERO

PREPARAZIONE

- 1 Questo e' un tipico cibo da strada mediorientale, lo vendono nei chioschi ed e' una goduria il profumino...lo servono cosi' da solo o dentro fette di pane arabo, unendo alla farcitura anche fettine di pomodoro e l'immancabile laban, il formaggio acidulo cremoso locale.

E' molto semplice farli in casa, avendo pero' l'accorgimento di usare ceci secchi: se usate quelli in barattolo i falafel si dissolveranno nell'olio di cottura>:->

Mettere i ceci in una ciotola e coprirli abbondantemente d'acqua fredda.

Lascarli riposare cosi' 24 ore, e li ritroverete molto piu' cicciotti e morbidi



- 2 Scolare bene i ceci, e metterli nel robot. Frullarli ad alta velocità fino a ridurli ad una specie di pure'. Se il composto si attacca alle pareti staccarlo con una forchetta e ricominciare a frullare.



- 3 Trasferire il pure' in una ciotola ed aggiungere tutti gli ingredienti, mescolando con le mani come fate con l'impasto delle polpette, stringendo con le dita.



- 4 Formare ora delle piccole polpette, che vanno fritte per tre/4 minuti di minuti in olio profondo molto caldo



- 5 Servire caldi con il laban, che se non disponibile puo' essere sostituito con yogurt greco :sono deliziosi!

