

ANTIPASTI E SNACK

## Falafel di ceci

---

LUOGO: *Asia / Arabia Saudita*

DOSI PER: **40 pezzi**    DIFFICOLTÀ: **bassa**    PREPARAZIONE: **10 min**    COTTURA: **10 min**    COSTO:

**molto basso**    REPERIBILITÀ ALIMENTI: **molto facile**

NOTE: + *12 ORE PER L'AMMOLLO DEI CECI*

---



I **falafel di ceci** sono una **ricetta tradizionale tipica** e **molto diffusa nella zona mediorientale**; i falafel sono un piatto goloso, un connubio perfetto di sapori e gusto. Queste **croccanti polpette di ceci speziate** sono diventate **un vero e proprio must della street food anche in Italia**, e non solo, infatti anche nelle case degli italiani, i falafel di ceci diventano sempre più protagonisti in tavola.

Originariamente nati nelle strade animate del Medio Oriente, i falafel hanno una storia antica e ricca di tradizioni. Dall'Egitto al Libano, **questi bocconcini fritti e croccanti** sono diventati un **piatto popolare**

, oggi, i falafel sono un elemento chiave nella cucina mediorientale, con influenze che si estendono ben oltre i confini della regione.

**Ma come cucinare in casa questi deliziosi falafel di ceci, con i loro ingredienti freschi e aromatici?**

Segui **la nostra ricetta con video e dettagliato passo passo fotografico** e anche tu sarai in grado di ricreare nella tua cucina questa magica ricetta dai sapori antichi e preziosi, perfetti se serviti su un letto di insalata fresca, [salsa tzatziki](#), [hummus](#) o [pane pita](#) caldo, potrai cucinare con le tue mani, in modo economico e creativo, un piatto davvero magico che piacerà a tutti.

Ecco altre ricette che potrebbero piacerti:

[Moussaka](#)

[Insalata greca](#)

[Pita farcita](#)

[Cous cous di pesce](#)

[Pollo al curry veloce](#)

## INGREDIENTI

CECI SECCHI 250 gr

CIPOLLA ROSSA 150 gr

PREZZEMOLO o coriandolo - 1 mazzetto

SPICCHIO DI AGLIO 1

CUMINO 1 pizzico

PEPE NERO

SALE FINO

## INGREDIENTI PER FRIGGERE

OLIO DI SEMI DI ARACHIDE 1 l

## PREPARAZIONE

- 1 Per cucinare i falafel di ceci, per prima cosa, metti in ammollo i ceci secchi per almeno 12 ore, avendo cura di cambiare l'acqua un paio di volte nel corso dell'ammollo.



- 2 Trascorse le ore indicate, sciacqua i ceci e falli asciugare bene, poi trasferiscili nel boccale di un mixer.



- 3 Pela la cipolla, tagliala grossolanamente e aggiungila ai ceci. Priva dell'anima uno spicchio d'aglio e uniscilo agli altri ingredienti.





- 4 Trita il prezzemolo e mettilo nel boccale assieme al cumino, ad un pizzico di sale e uno di pepe nero. Frulla tutti gli ingredienti fino a ottenere un composto piuttosto grezzo ma abbastanza cremoso.







- 5 Trasferisci il composto di ceci speziato in una piccola pirofila, livellalo con un cucchiaio, copri con la pellicola e sistema in frigorifero per almeno mezz'ora.





**6** Inizia a creare le polpette, a mano o con l'apposito attrezzo, e sistemale man mano su un tagliere rivestito con carta forno. Riponi in frigo per un'altra mezz'ora, in questo modo i falafel di ceci non si romperanno in cottura.



- 7 Scalda l'olio di semi d'arachide in un tegame adatto alle frittture, o in una friggitrice elettrica, e friggi i falafel su tutti i lati fino a doratura. Riponili man mano su carta assorbente e servili ben caldi, accompagnandoli con salsa allo yogurt.

