

SECONDI PIATTI

## Falafel in friggitrice ad aria: croccanti e leggeri

---

LUOGO: *Africa / Egitto*

DOSI PER: *14 persone*    DIFFICOLTÀ: *molto bassa*    PREPARAZIONE: *40 min*    COTTURA: *15 min*    COSTO:

*molto basso*    REPERIBILITÀ ALIMENTI: *molto facile*

NOTE:

*+ 12 ORE DI AMMOLLO DEI CECI + 30 MINUTI DI RIPOSO IN FRIGORIFERO*

---



I falafel di ceci in friggitrice ad aria sono la soluzione perfetta per chi non vuole rinunciare al gusto unico di queste polpette mediorientali, ma cerca una **ricetta light e senza frittura**. Spesso il timore è che non siano abbastanza appetitosi, ma con i giusti accorgimenti otterrai dei falafel **croccanti fuori e morbidi dentro**, ideali da servire con una fresca salsa allo yogurt.

Se ami i sapori intensi dei legumi preparati con l'airfryer, avrai già sperimentato quanto vengano

bene i [ceci in friggitrice ad aria croccanti](#). Questa versione dei falafel ne segue la filosofia: pochi grassi, massima resa e una digeribilità imbattibile.

Il segreto per un risultato professionale? Partire dai **ceci secchi in ammollo** (mai quelli in scatola!) e concedere all'impasto il giusto riposo. Che tu stia cercando delle **polpette di ceci speziate light** per una cena veloce o un antipasto vegetariano che stupisca tutti, questa versione dei **falafel al forno o friggitrice ad aria** diventerà il tuo nuovo "mai più senza".

Accompagnali con un contorno di stagione come il [cavolfiore in friggitrice ad aria](#) per un pasto sano, bilanciato e ricchissimo di gusto!

## COSA SERVE PER FALAFEL DI CECI CROCCANTI: GLI INGREDIENTI

CECI SECCHI 250 gr

CUMINO 1 cucchiaino da tè

SPICCHIO DI AGLIO 1

CIPOLLA BIANCA circa 1/4 di cipolla -

PREZZEMOLO

SALE FINO

PEPE

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

## COME PREPARARE I FALAFEL IN FRIGGITRICE AD ARIA: PASSAGGI E

**1** Il primo segreto per dei **falafel di ceci in friggitrice ad aria** perfetti sta nella gestione dei legumi. Inizia lavando accuratamente i **ceci secchi** sotto acqua corrente.

Trasferiscili in una ciotola capiente e coprili completamente con acqua fredda: lasciali in **ammollo per almeno 12 ore** (l'ideale è lasciarli riposare per un'intera notte). Questo passaggio è fondamentale per ottenere la giusta consistenza senza dover ricorrere a farine o addensanti.

Una volta pronti, scola i ceci e asciugali bene. Nel mixer, inserisci prima i semi di **cumino** e frulla fino a ridurli in polvere per sprigionare tutto il loro aroma. A questo punto, aggiungi i ceci reidratati e lo spicchio d'aglio, pronti per essere sminuzzati.



**2** A questo punto, è il momento di dare carattere ai tuoi **falafel fatti in casa**. Unisci al

composto nel mixer il **prezzemolo fresco** (precedentemente lavato e asciugato) e la mezza **cipolla bianca** tagliata a pezzi grossolani.

Aggiusta di sale e pepe secondo i tuoi gusti. L'aggiunta degli aromi freschi in questa fase permette di distribuire i sapori in modo uniforme, garantendo che ogni singola polpetta sia profumata e saporita.

*Il consiglio dello chef:* Non esagerare con la cipolla per evitare che l'impasto rilasci troppa acqua, un dettaglio fondamentale per mantenere la **consistenza perfetta nella friggitrice ad aria**.





**3** Aziona il mixer a impulsi fino a ottenere un **composto dalla grana grossolana**. È fondamentale non ridurre i ceci in purea: la texture deve rimanere granulosa per garantire quel contrasto unico tra l'interno morbido e la crosticina esterna tipica dei **falafel croccanti**.

Ora passa alla formatura: prendi un po' di impasto e crea delle palline (o dei dischetti leggermente schiacciati) usando le mani inumidite o l'apposito attrezzo. Una volta pronti, **fali riposare in frigorifero per almeno 30 minuti**. Non saltare questo step: il freddo serve a compattare le fibre dei ceci, evitando che i tuoi falafel si sfaldino durante la cottura nella friggitrice ad aria.

Prepara il cestello: foderalo con un foglio di carta forno forato (o ritagliato su misura) e ungilo leggermente con un pennello o uno spruzzino. Posiziona i **falafel nel cestello della friggitrice ad aria**, avendo cura di non sovrapporli per permettere al calore di circolare uniformemente.



4 Siamo arrivati alla fase finale: la cottura in friggitrice ad aria. Per ottenere una doratura

uniforme, **irrorare la superficie dei falafel** con un filo d'olio evo o, meglio ancora, usa un nebulizzatore per distribuirlo uniformemente senza eccedere nei grassi.

Imposta la temperatura a **180°C** e **cuoci per 15 minuti**. Il calore costante dell'aria permetterà di sigillare l'umidità interna lasciando l'esterno piacevolmente croccante.

A metà cottura (dopo circa 7-8 minuti), estrai il cestello e **gira i falafel** con delicatezza utilizzando una pinza. Irrora nuovamente la superficie con un soffio d'olio e completa la cottura. Questo doppio passaggio è il vero trucco per non far seccare i legumi e ottenere dei **falafel light** ma irresistibili.

*Nota tecnica:* Se preferisci una consistenza ancora più "strong", puoi aumentare a 200°C negli ultimi 2 minuti, monitorando attentamente per evitare bruciature.



**SALSA ALLO YOGURT PER FALAFEL: IL CONDIMENTO FRESCO E LIGHT  
PRONTO IN UN MINUTO**

## Il tocco finale: Salsa allo yogurt veloce

Cosa ti serve:

**75 g** di Yogurt greco

**20 g** di Latte (per rendere la salsa fluida)

Olio EVO, sale e pepe q.b.

Erba cipollina e prezzemolo tritato freschi

**Procedimento lampo:** In una ciotolina, unisci lo yogurt con il latte e mescola energicamente. Aggiungi le erbe tritate, un filo d'olio e regola di sale e pepe. Mescola fino a ottenere una crema liscia e lasciala riposare in frigo fino al momento di servire i tuoi falafel caldi.

## COME CONSERVARE E RISCALDARE I FALAFEL PER MANTENERLI

I falafel fatti in casa sono così buoni che difficilmente ne avvanzeranno, ma se dovesse succedere, ecco come gestirli per non perdere la loro tipica consistenza:

**CROCCANTI**

**In frigorifero:** Riponi i falafel già cotti in un contenitore ermetico. Si conservano perfettamente per **2-3 giorni**.

**In freezer:** Puoi congelarli sia da crudi che da cotti. Se li congeli da crudi, disponili su un vassoio ben distanziati e, una volta induriti, trasferiscili in un sacchetto gelo. Si conservano fino a **3 mesi**.

**Come riscaldarli:** Per ridare croccantezza ai falafel avanzati, evita il microonde (che li renderebbe molli). Mettili nuovamente in **friggitrice ad aria a 160°C per 3-4 minuti**: torneranno fragranti come appena fatti!

Se hai scelto di **cucinare i falafel surgelati in friggitrice ad aria**, non serve scongelarli: mettili direttamente nel cestello e cuocili a 180°C per circa 20 minuti, scuotendo il cestello a metà tempo.