

ANTIPASTI E SNACK

Felafel

LUOGO: **Africa / Egitto**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **molto bassa** REPERIBILITÀ ALIMENTI: **molto facile**



INGREDIENTI

Per i pasticcini

½ kg di fave sbucciate secche

acqua

2 cipolle medie tagliate in quarti

2 grossi spicchi d'aglio schiacciati

1 pungno di prezzemolo

2 cucchiaini di cumino macinato

2 cucchiaini di coriandolo macinato

½ cucchiaino di lievito in polvere

½ cucchiaino di sale

¼ cucchiaino di pepe

2 tazze d'olio

Per la salsa allo yogurt

1 tazza di yogurt

2 cucchiaini di tapini (semi di sesamo in pasta)

2 cucchiaini di succo di limone

1 spicchio d'aglio sminuzzato o schiacciato

¼ cucchiaino di cumino macinato

PREPARAZIONE

1 Preparazione dei pasticcini:

Immergete le fave in acqua per una notte o fino a che risultino essere molto teneri.

Rimuovete la pelle se fosse presente.

Combinare le fave, la cipolla, l'aglio, il prezzemolo, il cumino, il coriandolo, il lievito, il sale e il pepe in un mixer. Tritate fino a che il composto non risulti morbido e omogeneo (per facilitare il processo potete tritare grossolanamente o affettare gli ingredienti prima di metterli nel tritatutto). Lasciate riposare la pasta per 30 minuti.

Prendete una quantità pari a una noce dell'impasto ottenuto e fate una pallina, quindi schiacciatela così da formare il pasticcino. Lasciate i pasticcini riposare per circa 15 minuti per far sì che mantengano la loro forma. Scaldare l'olio in una padella fonda, l'olio deve essere sufficiente a sommergere i pasticcini. Friggete i pasticcini fino a doratura.

Metteteli su di un piatto coperti con carta assorbente. Serviteli con il pane pitta e salsa di yogurt.

Per la salsa di yogurt:

Miscelate tutti gli ingredienti. Miscelate bene e mettete in frigorifero.

Provate anche i [baci di dama salti al pistacchio](#) per arricchire i vostri aperitivi.