

Falafel (Contorni)



Preparazione

Mettete a bagno per 24 ore i ceci cambiando più volte l'acqua.

Passate le 24 ore scolate i ceci e metteteli in una canovaccia. Ora schiacciate i ceci per bene tra di loro all'interno della canovaccia così la maggiorparte si spellerà da sola.

Spellate ogni singolo ceci e buttate via le bucce.

Ora tagliate grossolanamente la cipolla, l'aglio e il prezzemolo e uniteli in un recipiente o in una boule assieme ai ceci. Salate e aggiungete le spezie.

Con l'aiuto di un frullatore ad immersione frullate tutto per bene e assaggiate poi se l'impasto è giusto di sale.

Scaldate in una pentola un litro d'olio per friggere. Ora con due cucchiari dovrete formare delle polpettine e friggerle per 3-4 minuti circa.

Servite accompagnando i falafel con della salsa tzatziki e della salsa guacamole.

Eo ora gustate i vostri falafel!

Consigli

Servite i vostri falafel rigorosamente caldi! Una volta raffreddati perderanno gran parte della loro fragranza.

Curiosità

Il Casherut o Kasherut è quell'elenco di cibi ammessi dalla religione ebraica. I cibi considerati idonei vengono definiti kosher, e tra di essi troviamo proprio i falafel.

Informazioni

Preparazione 1440 minuti

Cottura 60 minuti

Dosi per 4 persone

la terra di Puglia



ACQUISTA SUL NOSTRO SHOP

Autentici prodotti di Puglia solo su
shop.laterradipuglia.it

Sconto del 10%

utilizzando questo codice entro 31/12

RICETTE-2016

[clicca qui per accedere](#)

Ingredienti

Ceci 400 grammi (secchi)

Cipolle (una cipolla media)

Aglio 2 spicchi

Cumino (un cucchiaino di cumino macinato)

Coriandolo (un cucchiaino di coriandolo macinato)

Prezzemolo (un mazzetto di prezzemolo)