

## 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](http://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)