
Falafel

Autore: Cristina Orlandi

Fonte: Città Nuova

I falafel sono delle piccole polpettine fritte speziate a base di ceci o fave, tipiche della cucina araba e Medio Orientale.

I falafel sono polpettine fritte speziate a base di ceci o fave, tipiche della cucina araba e medio orientale. Oltre ad essere serviti, come prevede la ricetta tipica, con pane arabo, yogurt e verdure fresche, potrebbero essere un'ottima idea per dei piccoli spiedini per un aperitivo dall'accento internazionale.

Ingredienti per 4 persone

Per i falafel: 300 gr. di ceci secchi, 1 cipolla, 2 cucchiaini di prezzemolo, 1 spicchio d'aglio, 2 cucchiaini di cumino, 1 cucchiaio di coriandolo fresco, olio extravergine d'oliva, q.b. di sale e di pepe.

Per la salsa di yogurt: 125 ml di yogurt naturale, 1 cucchiaio di tahina (salsa di sesamo), succo di limone.

Per la composizione: 2 pomodori rossi, 1 cetriolo, qualche foglia di lattuga, 4 pite (pane arabo che si apre come una tasca).

Preparazione

Tenere in ammollo in acqua e bicarbonato per una notte intera i ceci. Scolarli e passarli con il passaverdure per eliminarne la pellicola superficiale. Frullare con la cipolla, lo spicchio di aglio, il prezzemolo, il coriandolo e il cumino. Regolare di sale e pepe e lasciar riposare in frigorifero per almeno un'ora. Formare poi delle polpettine di 2-3 centimetri (consiglio di bagnarsi i palmi delle mani per facilitarne la fattura). Qualora il composto fosse troppo liquido, aggiungere poca farina. In una padella con abbondante olio extravergine d'oliva caldo, friggere i falafel da ogni lato. A cottura ultimata scolarli dall'olio in eccesso e porli su fogli di carta da cucina.

Per la salsa di yogurt:

Amalgamare lo yogurt con la salsa tahina e qualche goccia di succo di limone.

Per la composizione

Farcire il pane arabo con i falafel (caldi o tiepidi), l'insalata e condire con la salsa di yogurt.