



## **Falafel**

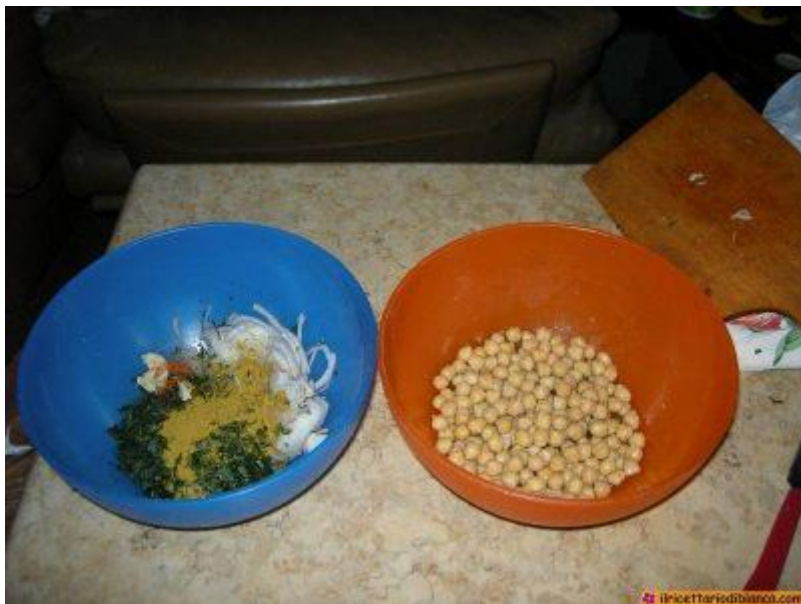
### **Ingredienti**

300 gr di ceci  
prezzemolo q.b.  
1 cucchiaino di Ras el hanut (in alternativa curry)  
2 spicchi d'aglio  
1 cipolla  
1 pizzico di peperoncino  
100 cc olio extravergine di oliva  
olio per friggere  
sale q.b.

Questa dei Falafel è una tipica ricetta araba con un gusto un po' diverso e appetitoso; apporta proteine a una dieta vegetariana ed è un ottimo fingerfood...

Con un giorno di anticipo, mettere i ceci in una terrina piena di acqua e lasciarli per 24 ore.

Trascorso questo tempo scolarli e sciacquarli poi metterli nel mixer insieme all'aglio e la cipolla, il prezzemolo, le spezie e il sale, dopo un po' versare l'olio a filo per ottenere un composto omogeneo, mettere a riposare in frigo per 30 minuti.





Passato il tempo fare tante polpettine, passarle velocemente in un po' di farina, friggerle in abbondante olio ben caldo poi

asciugarli con carta assorbente.

Servirle calde con la salsa.

Esiste una variante che usa fave secche al posto dei ceci.

Per avere una maggiore leggerezza possono essere cotti al forno.