

FALAFEL RICETTA ORIGINALE

INGREDIENTI

250 g Ceci secchi
250 g Fagioli secchi
2 Cipollotti verdi
1 cucchiaio di Cumino macinato fresco
1 cucchiaio di Coriandolo macinato fresco
4 spicchi di Aglio
1 mazzetto di Prezzemolo
1 mazzetto di Coriandolo fresco
Sale q.b.
Pepe nero q.b.
1 l Olio di arachidi
Semi di sesamo per infarinare
Se si vuole si può aggiungere: noce moscata, zenzero, pimento, cannella e pepe nero.
800 g Patate
300 g Peperoni gialli
300 g Peperoni rossi
140 ml Olio extra vergine d'oliva (evo) o di Arachidi
Sale q.b.
Pepe q.b.

la sera prima, dobbiamo quindi procedere mettendo in *ammollo i ceci secchi e i fagioli* in acqua fredda per almeno 12 ore.

Scolateli e andiamo ad sciacquarli accuratamente con l'aiuto di un panno pulito o come vi consiglio sempre, della buona e trovo più igienica, [carta da cucina assorbente](#): dovranno essere perfettamente asciutti al momento dell'utilizzo affinché l'impasto raggiunga la corretta consistenza. Un consiglio in più per stare tranquille che perdano ogni traccia di acqua in eccesso, potete fare come me e metterli per circa una decina di minuti in forno ventilato preriscaldato a non più di 100°. Dopo aver svolto queste passaggio iniziale e fondamentale, mettete i nostri *legumi nel robot* da cucina e unitevi insieme i cipollotti tagliati grossolanamente. Quindi aggiungete all'interno del robot anche il succo dell'aglio, potete utilizzare l'apposito attrezzo spremiaglio. Insaporite ora il composto ottenuto con il cumino, il coriandolo, il sale fino e il pepe nero, e andate ad aumentare la potenza dei giri delle lame del vostro robot da cucina per ottenere una purea.

Ora tritiamo il prezzemolo e il coriandolo e andiamo ad aggiungerlo alla nostra purea: andare a tritarli a parte è un passaggio importante da eseguire,

e non insieme a tutti gli altri ingredienti nel robot da cucina, perché nella fase di tritura tendono a buttare fuori acqua che andrebbe a bagnare in modo

eccessivamente il vostro impasto rovinando la preparazione di queste polpette. Quindi amalgamiamo molto bene il composto e andiamo a trasferirlo

in un contenitore rettangolare, con l'aiuto del dorso di un cucchiaino, che vi consiglio di inumidire leggermente, andiamo a compattare tutto il nostro composto.

Coprite il contenitore con la pellicola trasparente e andiamo a metterlo nel frigo affinché si compatti e risulti più facile la sua lavorazione successiva. Lasciamolo

in frigo almeno 1 ora. Passata un'ora, andiamo a prendere la pirofila e andiamo a formare, con l'aiuto delle mani, i nostri felafel o con l'apposito strumento, andiamo

a prendere di volta in volta delle piccole porzioni del nostro profumato impasto e andiamo a creare con il palmo della mano delle piccole palline di impasto e

andiamo a schiacciarle delicatamente e leggermente per dargli la tipica forma dei felafel.

Una piccola variante per rendere i falafel più golosi e croccanti: prima di andarli a friggerli possiamo rotolare i nostri falafel nei semi di sesamo ed ecco fatto

super croccanti. Andiamo far scaldare, in una pentola dai bordi alti, abbondante olio di *arachidi a circa 170°*, e friggetevi poche *polpette felafel* per volta. Fino a che

il loro aspetto risulti perfettamente dorato. La temperatura dell'olio non deve mai superare i 170° per evitare che si vadano a sfaldare e a scurirsi troppo. Scolate ora le

polpette dei nostri **felafel** ricetta originale e fate assorbire l'olio in eccesso sulla nostra carta casa assorbente. Servite i vostri **felafel**

caldissimi