

FALAFEL 1

Ingredienti per 4 persone:

- 300 g di ceci in scatola,
- 2 spicchi di aglio,
- 1 cucchiaino di cumino in polvere,
- 1 cucchiaino di coriandolo in polvere,
- 1 cipollotto,
- 1 presa di pepe di Caienna,
- sale,
- pepe,
- abbondante olio d'oliva,
- prezzemolo.

Scolare i ceci e passarli al passaverdura.

Mettere il purè di ceci nel frullatore e aggiungere 1 cucchiaino di cumino e 1 di coriandolo, l'aglio, una presa di pepe di caienna, prezzemolo, cipollotto, sale e pepe e frullare il tutto.

Far riposare il composto per almeno 30 minuti, poi formare delle polpettine e friggerle in abbondante olio ben caldo.