

Falafel di ceci a modo mio

- 250 g di ceci in scatola (peso sgocciolato)
- 2 cucchiaini di formaggio grattugiato
- Qualche goccia di latte (oppure panna o burro)
- Alcuni semi di finocchio (oppure un'altra spezia a piacere)

Scoliamo e sciacquiamo i ceci, poi li schiacciamo con i rebbi di una forchetta. Mettiamo i semi di finocchio a mollo in poca acqua per qualche minuto, in modo da ammorbidirli.

In una ciotola, mescoliamo i ceci schiacciati, il formaggio grattugiato, i semi di finocchio scolati e qualche goccia di latte (o, in alternativa, panna o burro fuso) per legare e ammorbidire il composto.

Con le mani formiamo delle palline.

Scaldiamo una padella leggermente unta di burro e rosoliamo le palline finché non saranno dorate uniformemente su tutti i lati.

Serviamo i falafel caldi o a temperatura ambiente, a seconda delle preferenze.

Il latte serve a legare il composto, ma può essere sostituito con panna o una piccola quantità di burro sciolto.

Se amate il sapore del finocchio come me, lo troverete perfetto, ma sentitevi liberi di utilizzare un'altra spezia a vostro gusto. Io uso per questa ricetta la padella, ma naturalmente si possono cuocere anche in forno.

Cosa sono i falafel?

Sono delle polpette fritte a base di legumi, solitamente ceci o fave, aromatizzate con spezie e erbe aromatiche.

Sono un piatto tipico della cucina



mediorientale, in particolare della tradizione libanese, palestinese e siriana, ma molto apprezzati in tutto il mondo.

La preparazione tradizionale prevede che i legumi secchi vengano ammorlati e poi macinati insieme a cipolla, aglio, prezzemolo, coriandolo e spezie come cumino e pepe.

Il composto viene modellato in piccole polpette o crocchette, che poi vengono fritte fino a diventare croccanti all'esterno e morbide all'interno.

Vengono spesso serviti in pita o pane arabo, accompagnati da verdure fresche, salsa tahina (crema di semi di sesamo), hummus o salsa allo yogurt, e sono un piatto molto popolare anche nella cucina vegetariana e vegana, perché non contengono carne o derivati animali.

