

## Falafel

### Ingredienti

250 g di ceci secchi (550 g circa dopo l'ammollo)  
1 cipolla o 150 g di cipolla tritata surgelata  
2 spicchi di aglio schiacciato  
50 g di prezzemolo fresco  
1 punta di cucchiaino di lievito (facoltativo)  
1 cucchiaino di pangrattato (solo in caso di estrema necessità)  
1 cucchiaino di cumino  
sale e pepe q.b.

### Procedimento

1. Mettete i ceci secchi a bagno per una notte in acqua fredda perchè si ammorbidiscano: non dovete usare i ceci in scatola, bensì ceci secchi crudi ammollati!
2. Tritate nel frullatore i ceci, la cipolla, l'aglio e il prezzemolo, poi unite il mix ottenuto in una ciotola con lievito, cumino, sale, pepe e fate riposare il tutto per mezz'oretta. Il lievito è del tutto facoltativo, ma pare che aiuti i falafel a risultare più leggeri e digeribili: io spesso lo ometto. Anche del cumino potete fare a meno, se non riuscite a procurarvelo.
3. Aggiungete il pan grattato solo se l'impasto vi sembra troppo bagnato, ma tendenzialmente non dovrebbe servirvi mai.
4. E' normale che l'impasto ottenuto sia un po' sbricioloso, non aspettatevi, insomma, la consistenza della carne trita. Assicuratevi di aver frullato bene i ceci, il più a lungo possibile, poi procedete a formare le polpette.
5. Per formare delle polpette dovete stringere l'impasto con le mani, schiacciandolo bene, forte, in un pugno: sono le vostre mani e l'umidità che sapranno tirar fuori dai ceci ammollati, a fare la polpetta, non gli ingredienti!
6. Una volta formate le polpette, mettele a friggere in olio ben caldo, avendo cura di appoggiarle in padella con estrema delicatezza.
7. I vostri falafel sono pronti quando appaiono ben dorati esternamente, quasi marroncini. Scolateli su un foglio di scottex o carta assorbente e serviteli subito ben caldi!

Recipe by Labna at <http://www.labna.it/falafel.html>