

Falafel di fagioli

Il falafel di fagioli è un'invitante ricetta della gastronomia egiziana, i fagioli andranno frullati crudi mentre aglio, prezzemolo e cipolla andranno tritati finemente, al composto si aggiungeranno poi tutti gli altri aromi e il lievito, lasciandolo riposare per qualche tempo prima di formare delle polpettine che verranno cosparse di semi di sesamo e fritte in olio.

La ricetta completa



Ingredienti

- 450 g **Fagioli bianchi tipo**
 - 1 **Succo di limone**
 - q.b. **Yogurt al naturale**
 - 50 g **Farina**
 - 2 cucchiari **Prezzemolo tritato**
 - 2 spicchi **Aglio**
 - 1 **Cipolla**
 - q.b. **Olio per frittura**
 - 1 cucchiaino **Cumino**
 - 1 cucchiaino **Coriandolo tritato**
 - 1/2 cucchiaino **Curcuma**
 - 1/2 cucchiaino **Lievito in polvere**
 - 2 cucchiari **Semi di sesamo**
-

Preparazione



Ponete i fagioli a bagno per dodici ore, quindi sciacquateli, scolateli, metteteli in un mixer e frullate fino ad ottenere un composto granuloso. Tritate finemente l'aglio, il prezzemolo e la cipolla.



Trasferite il purè di legumi in una ciotola e unite il trito, il cumino, il coriandolo, il peperoncino, la curcuma, il succo di limone e il lievito in polvere. Mescolate con cura e lasciate riposare per 15 minuti in un luogo fresco.



Prelevate due cucchiai di preparato e con le mani formate delle polpette leggermente appiattite. Se il composto dovesse risultare troppo morbido aggiungete farina e acqua, quindi lasciate riposare per altri 15 minuti.



Cospargete le polpette di semi di sesamo e friggetele in abbondante olio caldo. Scolate con una schiumarola, passatele su carta da cucina, quindi trasferitele su un piatto di portata.