



Secondi Vegani

FALAFEL AL FORNO



Ingredienti

1 Cipolla dorata CO.P.A.P.
.....
1 spicchio di Aglio
Bianco Piacentino
.....
400 gr di ceci secchi
.....
1 ciuffo di prezzemolo e di coriandolo
.....
mezzo cucchiaino di cumino in polvere
.....
3 cucchiaini di farina di ceci
.....
pepe (q.b.)
.....
sale (q.b.)
.....

Procedimento

- In un frullatore versare i ceci precedentemente messi in ammollo e scolati bene, la Cipolla dorata CO.P.A.P e l'Aglio Bianco Piacentino tritati, le erbe aromatiche, e infine sale, cumino in polvere e una manciata di pepe. Frullare fino ad ottenere una consistenza quasi pastosa, molto importante per evitare di rompere i falafel durante la cottura.
- Far riposare il composto in una ciotola con pellicola e trasferirlo in frigo per circa 2 ore. Modellare poi l'impasto in palline ben compatte.
- Infornare i falafel a 180 °C per 25-30 minuti in modalità statica. Raggiunta la doratura potranno essere gustati.