

Falafel con sesamo



Per i falafel:

400g di ceci in scatola
5 spicchi d'aglio
1 scalogno
2 cucchiai di farina di mais
1 manciata di prezzemolo
1 manciata di coriandolo
2 cucchiaini di cumino macinato
2 cucchiaini di sale
1 pizzico di sale
1 cucchiaino di lievito in polvere
Un po' di semola fine per arrotolare
Olio per friggere

Per la salsa

200g di yogurt Vipiteno intero bianco
30g di semi di sesamo
un po' di coriandolo
peperoncino, sale e pepe

Preparazione:

Scolare i ceci dalla lattina e scolarli bene. Mettere su un panno e asciugare. Mettere tutti gli ingredienti in una ciotola e mescolare tutto molto bene con un frullatore a mano. È importante che tutto sia ben amalgamato ma non molliccio.

Formare delle palline (3 cm di diametro) e metterle in frigo per almeno 30 minuti.

Nel frattempo, preparate la salsa. Tostare leggermente i semi di sesamo in una padella. Mescolare lo yogurt con un po' di coriandolo, peperoncino tritato finemente, pepe, sale e i semi di sesamo tostati. Togliere le palline dal frigorifero. Non devono essere umidi, quindi rotolare di nuovo nel semolino prima di friggere. Scaldare abbondante olio in una padella o friggitrice a 180°C e friggere le palline fino a doratura.

Mettete i falafel appena sfornati su un letto di insalata fresca e servite con la salsa allo yogurt.



Sterzinger
YOGURT
Vipiteno