

# Falafel: polpettine aromatizzate con ceci, aglio, prezzemolo e cumino



di Chiara Maci - 29/03/2016 19:00 | aggiornato 16/03/2018 12:57

Falafel e hummus sono un ottimo modo per usare i ceci in cucina. I falafel, in particolare, sono perfetti come antipasto e come street food da consumare all'aperto.

L'origine dei **falafel** è un po' controversa proprio come l'origine dell'hummus.

Sai cosa sono i falafel? Sono delle polpettine di ceci aromatizzate con spezie, aglio e cipolla, molto simili alle polpettine indiane. Sembra però che la vera origine sia egiziana.

Prepara queste piccole polpette di ceci come antipasto per una cena etnica o come finger food per un aperitivo casalingo.

## Informazioni

### Difficoltà

Facile

### Metodo di cottura

In forno

### Categoria

Antipasti di verdura

### Preparazione

40 minuti

### Cottura

15 minuti

### Tempo totale

55 minuti

### Dosi

4

## Ingredienti

### Ceci in vetro

300 gr

### Cipolla

50 gr

### Aglio

1 spicchio

### Prezzemolo

1 mazzetto

### Semi di cumino

q.b.

## Preparazione

1. Versa i ceci in un mixer da cucina, trita al coltello aglio e cipolla e uniscili ai ceci.

2. Taglia grossolanamente il prezzemolo e aggiungilo ai ceci insieme ai semi di cumino e **frulla il tutto**.
3. Versa il composto in una ciotola e **lascialo riposare in frigorifero minimo 30 minuti e massimo 60 minuti**.
4. Togli l'impasto dal frigorifero e crea delle polpette arrotolandolo tra le mani. Schiaccia leggermente le polpette e per rendere il tutto più leggero disponi i falafel su una teglia ricoperta da carta forno. **Inforna a 180° per 15 minuti**.
5. Sforna i falafel, impiatta su un vassoio da portata e servi insieme al hummus appena preparato.

#### Vota la ricetta

 **SCOPRI GLI OUTFIT  
DELL'ESTATE**

