

# FALAFEL

con salsa tahina



---

**Preparazione :** 10 min - **Riposo :** 1 ora(e) - **Cottura :** 20 min - **Materiale :** -

---

**Ingredienti :** 6 persone

- 240 g di ceci sgocciolati - 2 fette di pane bianco - 1 spicchio d'aglio - 1 rametto di prezzemolo - 1 rametto di coriandolo - 2 cucchiaini di olio d'oliva - 1 cucchiaino di lievito secco (facoltativo) - 1 c.c. de cumin - ½ cucchiaino di paprika - 1 cucchiaino di cumino - ¼ di cucchiaino di baharat (facoltativo) - 1 cucchiaino di sale, pepe - **SALSA TAHINA:** - 1 spicchio d'aglio - 50 g di tahina (salsa di sesamo) - il succo di 1 limone giallo - 1 cucchiaino di miele - 2 cucchiaini di olio d'oliva - 2-3 cucchiaini di acqua

---

1. Preriscaldare il forno a 180°C (term. 6). Mettere i ceci, il pane e lo spicchio d'aglio (sbucciato e degerminato\*) nel contenitore di metallo e avviare il programma ESPERTO, 2 minuti/velocità 8 (senza scaldare). Lavare e sminuzzare\* il prezzemolo e il coriandolo.

2. Raschiare il contenitore con la spatola per riportare la crema di ceci verso il basso e aggiungere il resto degli ingredienti. Avviare il programma ESPERTO, 3 minuti/velocità 13 (senza scaldare). Raschiare il contenitore con la spatola.

3. Con la pasta ottenuta, formare delle palline arrotolando un cucchiaino di pasta nel cavo di una mano. Per facilitare l'operazione si possono bagnare le mani. Lasciare riposare al fresco per 1 ora.

4. Infornare i falafel per 20-25 minuti girandoli a metà cottura, finché saranno ben dorati.

5. Gustare i falafel caldi con della salsa tahina.

SALSA TAHINA

1. Pelare l'aglio, tagliarlo a metà e togliere il germe centrale. Sistemare tutti gli ingredienti nel contenitore e avviare il programma ESPERTO, 1 minuto 30/velocità 10 (senza scaldare) fino ad ottenere una consistenza liscia, né troppo densa né troppo liquida. È anche possibile preparare questa salsa nella mini bacinella.

Cook Expert ■

© Fotografie Sandra Mahut  
© Hachette Livre (Marabout) 2016