

Valori nutrizionali
per porzione

kcal	500
Proteine	17g
Carboidrati	60g
Grassi	18g

Ricetta di falafel, insalata e dressing alla menta

Ricetta per quattro persone

(Fonte SV Group)

Preparazione:

1. Preriscaldare il forno a 190 gradi. Foderare la teglia con carta da forno.
2. Grattugiare la scorza del limone e spremere poi il limone. Versare la scorza grattugiata e 1 cucchiaino di succo di limone in una ciotola o direttamente nel mixer.
3. Sciacquare bene i ceci e metterli nella ciotola.
4. Sbucciare gli spicchi d'aglio. Tagliare grossolanamente la cipolla. Lavare e sfilacciare il coriandolo e il prezzemolo. Tagliare a metà in lunghezza il peperoncino, rimuovere i semi e tagliarlo a pezzetti. Versare nella ciotola insieme al cumino, al sale e alla farina.
5. Mettere tutti gli ingredienti contenuti nella ciotola in un mixer o ridurre il tutto in purea con un frullatore a immersione fino a ottenere una consistenza cremosa. Un paio di pezzetti possono essere tranquillamente lasciati più grossi. Lasciare riposare la massa per circa 20 minuti, coperta.
6. Formare con l'impasto per i falafel piccole palline. Riporle sulla carta da forno e spennellarle con un po' d'olio. Cuocere nel forno ben caldo per 25-30 minuti. Dopo 15 minuti girare le palline e spennellarle di nuovo con un po' d'olio.
7. Ungere le fette di pane con un po' d'olio, sbucciare gli spicchi d'aglio e spremerli, cospargendoli poi sulle fette di pane. Insaporire con sale e pepe. Infine, riporle in forno insieme ai falafel finché non diventeranno croccanti.
8. Preparare l'insalata e spezzettarla. Lavare il cetriolo e tagliarlo a dadi. Lavare i pomodori e tagliarli a metà. Sbucciare la cipolla, tagliarla a metà e poi a fettine sottili. Mescolare infine tutti gli ingredienti.
9. Mescolare gli ingredienti per il dressing alla menta e insaporire con sale e pepe.
10. Sfornare i falafel e il pane all'aglio. Riporre i falafel sull'insalata. Cospargere l'insalata con il dressing alla menta, guarnire con la foglia di menta piperita fresca e servire insieme al pane all'aglio.

Per i falafel:

500g	di ceci in scatola (sgocciolati)
1	cipolla rossa
1	spicchio d'aglio
1	piccolo peperoncino
50g	di coriandolo, tritato
1/2 mazzetto	di prezzemolo, tritato
1 cucchiaino	di cumino
1 cucchiaino	di sale
100g	di farina di frumento
1	piccolo limone
4 cucchiaini	di olio d'oliva
4 fette	di pane
1-2	spicchi d'aglio

Per la lattuga:

1 cespo	di lattuga
1/2	cetriolo lungo
20	tomodori ciliegini
1	cipollotto

Per il dressing alla menta:

90g	di yogurt al naturale
4 cucchiaini	di olio d'oliva
2 cucchiaini	di succo di limone
1 foglia	di menta piperita fresca
1 pizzico	di sale e pepe (quanto basta)