

FELAFEL

Chi non li conosce i felafel. Famosissimo cibo mediorientale soprattutto credo libanese. Un sacco di blogger li hanno fatti e io non ho fatto altro che copiare la ricetta qui: <http://cuochettainpuntadipiedi.blogspot.com/2010/07/falafel.html>

250 gr di ceci
una cipolla bianca
uno spicchio d'aglio
mezzo cucchiaino di cumino
mezzo cucchiaino di coriandolo (semi)
un mazzetto di prezzemolo
una presa abbondante di sale
olio extra vergine d'oliva e di girasole bio per friggere

Per farli la domenica a pranzo ho messo a mollo i ceci la sera del venerdì, devono stare 24 ore. La sera del sabato ho frullato con gli altri ingredienti e messo in frigo. La domenica mattina ho fatto le palline (grandi circa 3 centimetri di diametro, 4 massimo) e le ho messe in frigo, all'ora di pranzo le ho fritte nel wok, con un misto di olio di semi di girasole biologico e olio extra vergine di oliva.

Il fritto non lo faccio mai, non per motivi di salute ma di pigrizia, ogni tanto se fatto bene non fa male. In realtà questi felafel li ho trovati leggermente pesanti non tanto per la frittura quanto per la presenza di cipolla e aglio che essendo cotti pochissimo se si è particolarmente sensibili come me un po' si sentono.

Uno dei motivi per cui non amo friggere è che l'olio va ASSOLUTAMENTE filtrato, messo in un contenitore e portato all'area ecologica per il riciclaggio, non va nè buttato giù dal lavandino nè tantomeno messo nell'immondizia.

Se il vostro comune non ha un'area ecologica che lo raccoglie esiste il Consorzio Obbligatorio Nazionale di raccolta e trattamento Oli e grassi vegetali ed animali Esausti, nella pagina "aziende" del sito potete trovare l'elenco delle aziende di raccolta della vostra regione.

<http://www.consorzioconoe.it/>

<http://www.consorzioconoe.it/aziende.php>

