

FELAFEL DI CECI AL FORNO

• www.chiaradalbellonutrizionista.it •

INGREDIENTI

200 g di ceci crudi (400 g circa ceci ammollati)
1 cucchiaio di prezzemolo fresco o surgelato
1/2 cipolla
1 spicchio d'aglio
1 cucchiaino di cumino
sale q.b.
3-4 cucchiaini di olio extravergine di oliva

PROCEDIMENTO

Per iniziare mettere i ceci in una terrina con abbondante acqua e lasciare in ammollo per 24 h (cambiando l'acqua di ammollo più volte durante le 24 h).

Tritare in un mixer cipolla, aglio e cumino. Scolare i ceci e versarli nel mixer aggiungendo olio, sale e prezzemolo; azionare e frullare fino ad ottenere un impasto morbido. Lasciare riposare in frigo minimo 1 h, fino a 8-12 h; più tempo si lasciano migliore sarà la digeribilità.

Formate delle polpettine rotonde, se proprio necessario aggiustare la consistenza con farina di ceci o pangrattato.

Disponetele sul piatto da forno rivestito di carta da forno, e mettete in forno preriscaldato a 180°C e cuocere per 25 minuti circa.

