DENNER

Falafel con salsa di quark magro e limone

Falafel – chi è che non è ghiotto delle polpettine croccanti con cui farcire il pane pita? Oggi facciamo concorrenza al vostro chiosco di street food locale e vi mostriamo come preparare in casa le polpettine di ceci fritte.

L'unica cosa difficile dei falafel è non divorarli tutti in una sola volta e non dimenticare di mettere in ammollo i ceci il giorno prima. Questo passo è essenziale per la riuscita della ricetta. Per il resto la preparazione è molto più facile di quanto la maggior parte delle persone pensi.

Oltre al classico pane pita, abbiamo provato diversi contorni e abbiamo inserito nella ricetta anche le migliori proposte di accompagnamento. A nostro avviso, per i falafel sono indispensabili: la salsa tahin e il chutney. E naturalmente la nostra salsa di quark magro e limone fatta in casa. Se vi piace il tutto con un po' meno di carboidrati, rinunciate alla pita e avvolgete le polpettine dorate in foglie di insalata.

- 300 g di ceci, messi in ammollo per 24 ore, sgocciolati
- 2 cipolle rosse grandi, tritate grossolanamente
- 6 spicchi d'aglio, tritati grossolanamente
- 2 manciate di prezzemolo, tritato grossolanamente
- 1½ cucchiai di coriandolo in polvere
- 1½ cucchiai di cumino romano macinato
- 1 cucchiaino di paprika
- 1 cucchiaino di lievito in polvere
- 10 cucchiai rasi di farina e un po' di farina per lavorare l'impasto
- 1-2 cucchiaini di sale
- Un po' di pepe
- Olio per friggere (ad es. olio di girasole), a seconda della padella 3-4 dl

- 250 g di quark magro (in alternativa quark magro vegano)
- Il succo di mezzo limone
- 2-3 cucchiai di zucchero

- 2 manciate di prezzemolo, tritato finemente
- 1-2 manciate di menta, tritata finemente

- 4 pezzi di pane pita o focaccia
- 2-3 cipolle rosse, affettate finemente
- Cavolo rosso, affettato a striscioline lunghe e sottili
- Insalata a foglie
- Chutney
- Tahin (purea di sesamo)

1. Ridurre in purea i ceci con le cipolle, l'aglio e il prezzemolo.
2. Aggiungere le spezie, la farina, il lievito in polvere, sale e pepe e mescolare per bene.
3. Mischiare il quark magro, il succo di limone, lo zucchero, il prezzemolo e la menta e mettere da parte.
4. Tritare le cipolle, lavare il cavolo rosso e l'insalata e tagliarli in porzioni normali.
5. Infarinare le mani e il piano da lavoro, modellare la massa di falafel in piccole palline, rigirarle nella farina. Suggerimento: dato che il composto è molto appiccicoso, è consigliabile lavarsi ogni tanto le mani mentre si formano le palline.
6. Riscaldare l'olio e aggiungere le polpettine di falafel. Friggerle tutto intorno fino a farle diventare da marrone chiaro a marrone scuro, a seconda delle preferenze.
7. Nel frattempo riscaldare il pane pita nel forno come da istruzioni sulla confezione.
8. Adagiare i falafel fritti su un piatto con della carta da cucina in modo tale da far assorbire il grasso.
9. Impiattare il tutto ed ecco fatto.

Tempo di preparazione: circa 1 ora 30 minuti

- Per i falafel, non utilizzate i ceci in scatola, ma mettete i ceci freschi in ammollo durante la notte, perché in caso contrario le polpettine friggendole si sfalderanno.
- Al posto del normale quark magro, si può utilizzare una variante vegana. Il piatto sarà così completamente vegano.

Vino consigliato

Aresan Vino de la Tierra de Castilla IGP

Rosso rubino brillante. Al naso profumo fine di ciliegie nere, prugne e lievi note tostate, con un tocco di pepe nero. Corpo pieno con tannini contenuti e retrogusto lungo.

Visualizzare nello Shop Vini ›