

Bowl vegano con falafel



Last but not least: Bowl colorata con falafel, patate dolci e insalata di couscous quale fiore all'occhiello del gennaio vegano 2023!

Se volete preparare i falafel da zero, non dimenticate di mettere in ammollo i ceci la sera prima. Questo fa sì che si gonfino, diventino morbidi e poi si cuociano più velocemente. La cottura dei ceci è molto importante, perché allo stato crudo i legumi contengono fava tossica, che si decompone solo durante la cottura o la frittura.

L'acqua di ammollo va assolutamente eliminata e i ceci vanno sciacquati bene prima della preparazione.

Con la quantità di ingredienti indicata, si ottengono più falafel di quelli necessari per le ciotole. Tuttavia, una quantità minore di solito è difficile da ridurre in purea con il frullatore. Il composto per i falafel può essere conservato in frigorifero per qualche giorno e fritto in un secondo momento.

Consiglio: Grazie alla farina di ceci, i falafel non contengono glutine. Se si desidera preparare l'intero piatto senza glutine, è sufficiente sostituire il couscous con la quinoa.

Se volete dare una «sbirciatina» alla frittura dei falafel, ecco a voi un [video](#).

Falafel

- 200 g di ceci secchi, ammollati per una notte in acqua, sciacquati e ben scolati
- 20 g di coriandolo fresco, tritato grossolanamente
- 20 g di prezzemolo fresco, tritato grossolanamente
- 1 cipolla media, tritata grossolanamente
- 3 spicchi d'aglio, tritati grossolanamente
- 1½ cucchiaini di sale
- 1 cucchiaino di cumino in polvere
- ½ cucchiaino di coriandolo in polvere
- ¼ cucchiaino di pepe nero
- 2 cucchiai di farina di ceci
- 1 cucchiaino di lievito in polvere
- Olio per friggere

Insalata di couscous

- 250 ml d'acqua

- 1 cucchiaino di sale
- 250 g di couscous
- ¼ di cucchiaino di coriandolo
- 1 limone, scorza, e 2 cucchiaini di succo di limone
- 1 cucchiaio d'olio d'oliva
- 2 manciate di prezzemolo, finemente tritato
- 2 rametti di menta, le foglie tritate finemente
- 1 cipollotto finemente tritato
- 50 g di pistacchi salati, tritati grossolanamente
- 40 g di albicocche secche a pezzetti
- Sale e pepe

Ingredienti rimanenti

- 350 g di patate dolci, in bastoncini di 1 cm di spessore
- 1 cucchiaio d'olio d'oliva
- ¼-½ di cucchiaino di sale
- 1 cucchiaino di cumino in polvere
- Un po' di formentino
- Un po' di cavolo rosso a strisce sottili
- Un po' di ajvar (dolce o piccante)
- Alcuni semi di sesamo per guarnire, facoltativi

Falafel

1. Frullare tutti gli ingredienti, tranne la farina di ceci, il lievito e l'olio, fino a ottenere un composto fine e friabile. Unire mescolando la farina di ceci e il lievito e lasciare raffreddare l'impasto dei falafel in frigorifero per 30 minuti.

Insalata di couscous

1. Portare a ebollizione l'acqua e il sale, togliere dal fuoco e aggiungere il couscous. Coprire e lasciare riposare per 5 minuti. Quindi sgranare con una forchetta.
2. Aggiungere la polvere di coriandolo, la scorza di limone, il succo di limone e l'olio d'oliva e mescolare bene. Quindi mescolare gli ingredienti rimanenti. Condire con pepe e, se necessario, un po' di sale.

Composizione della bowl

1. Preriscaldare il forno a 180 gradi e foderare una teglia con carta da forno.
2. Mescolare i bastoncini di patate dolci con olio d'oliva, sale e cumino in polvere e cuocere in forno per circa 20 minuti finché non diventano croccanti.
3. Negli ultimi 10 minuti, preparare i falafel. A tal fine, scaldare l'olio per friggere in una casseruola a 150-175 gradi. Consiglio: se non avete un termometro da cucina, controllate il calore con un mestolo di legno e se si formano delle bolle intorno al legno quando viene immerso nell'olio, si può iniziare.
4. Friggere i falafel fino a quando non diventano marrone scuro. Scolarli su carta da cucina.
5. Suddividere l'insalata di couscous, il formentino, il cavolo rosso e le patate dolci tra le ciotole. Aggiungere 3-4 falafel e un po' di ajvar in ognuna delle ciotole e guarnire con semi di sesamo, a piacere.

Tempo di preparazione : circa 1 ora (escluso il raffreddamento)

Boschendal 1685 Pinotage

Color rosso porpora. Al naso emergono note di ciliegie mature, ribes e prugne, accompagnate da lievi sentori di cioccolato fondente, fumo e cuoio.

[Visualizzare nello Shop Vini](#)

