Falafel di ceci agli spinaci, gustosa variante delle polpette mediorientali

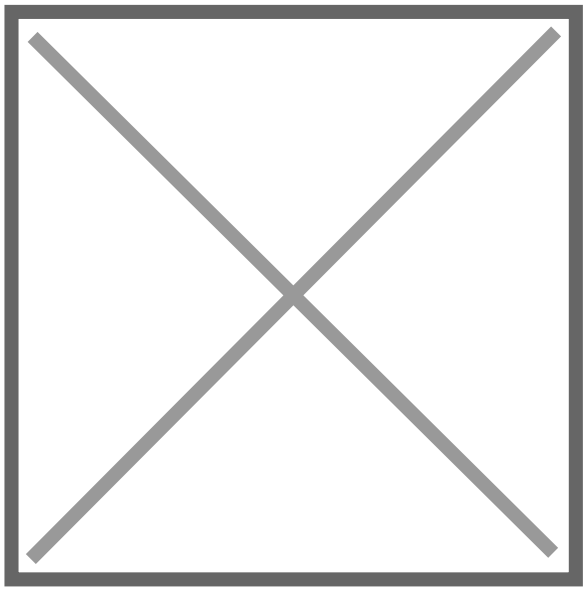
Autore: Francesca Scarabelli

Data: 13 Gennaio 2021

Anticamente i ***Falafel*** **(** **o** ***Felafel*****)** sostituivano la carne nei giorni del digiuno dei copti egiziani e sono particolarmente diffusi in Palestina, Israele, Siria, Giordania ed Egitto, ma oggi sono apprezzati in tutto il mondo e in Europa in particolare.

- I Falafel sono una pietanza mediorientale costituita da **polpette** di legumi speziate e fritte.
- Tra i **legumi** più utilizzati ci sono le fave, i ceci e i fagioli tritati e conditi con sommacco, cipolla, aglio, cumino e coriandolo.
- Ecco un variante dei classici ***Falafel di ceci*** nella loro variante agli spinaci, una vera delizia di cui tutti i commensali vi chiederanno il bis.

Falafel agli spinaci



Ingredienti (per 4 persone)

- 300 gr di spinaci freschi
- 250 gr di ceci secchi
- 1 cipolla bianca
- 1 spicchio di aglio
- cumino o curry in polvere a piacere
- olio extra vergine di oliva o di semi per friggere
- sale

1. Lavate e tritate le erbe aromatiche e le foglie di spinaci
2. Trasferitele nel mixer e tritate finemente
3. Unite l’aglio, lo scalogno, il cumino, l’amido di mais, i ceci, sale e pepe

4. Riducete in purè aggiungendo acqua fino a ricavare un composto malleabile
5. Aggiustate di sale e pepe
6. Formate tante palline e impanatele nella farina
7. Riscaldate abbondante olio in una pentola per friggere e friggete i Falafel per 5-6 minuti
8. Fateli sgocciolare e serviteli con insalata e qualche spicchio di limone.

Leggi anche:

- Bastoncini di tapioca
- Mango Pikless

Riferimento articolo: https://www.donnaclick.it/ricette/falafel-di-ceci-agli-spinaci-gustosa-variante-delle-polpette-mediorientali/

Generato il 07/11/2026