

Falafel con maionese al coriandolo



Profumatissime speziate, nessuno può resistere a queste polpettine di ceci, soprattutto se fatte al forno!

Ingredienti

- Maionese Cuore
- Coriandolo in foglie
- 250 g Ceci in scatola
- Pane grattugiato q.b.
- ½ cipolla
- ½ spicchio aglio
- Un pizzico di cumino
- Un mazzetto di prezzemolo
- Sale

• **Persone: 4**

Preparazione

Frullare i ceci già lessati con mezzo spicchio di aglio, mezza cipolla, un mazzetto di prezzemolo e il cumino. Aggiustare di sale e aggiungere pan grattato fino ad ottenere un composto omogeneo. Lasciar riposare in frigorifero per mezz'ora.

Nel frattempo versare la Maionese Vegatele Cuore nel bicchiere del frullatore a immersione, aggiungere 5/6 foglie di coriandolo e frullare. Assaggiare e valutare secondo il proprio gusto se aggiungere altre foglie.

Infine, prendere l'impasto e formare delle palline mettendole su di una leccarda rivestita da carta forno. Spennellare i falafel con **Olio di Mais Cuore** e infornare a 170 gradi per circa 20 minuti, a fine cottura i felafel dovranno risultare dorati. Servire accompagnando con la Maionese Vegetale al coriandolo.

La ricetta è stata preparata con:



Maionese Vegetale

Image not found or type unknown

Le foglie di coriandolo essiccate sono molto ricche di ferro oltre che di potassio, calcio, fosforo e zinco.