

RICETTE - Falafel senza olio



I falāfel (لفالاف, palline o polpettine speziate a base di legumi) sono una deliziosa specialità della cucina mediorientale: ricchi di sapore e molto sani, hanno come unico difetto quello di portare con sé una quantità spaventosa d'olio di frittura. Con questa ricetta, vi voglio mettere in grado di produrre dei falafel gustosi, croccanti e dorati, senza uso di olio in cottura. I migliori risultati si ottengono con una friggitrice ad aria (un elettrodomestico che chiunque voglia fare cucina senza olio dovrebbe seriamente considerare di comprare), ma è comunque possibile usare un normale forno.

Una delle regole tradizionali dei falafel è di usare ceci secchi (crudi) tenuti a lungo in ammollo in acqua, invece dei ceci cotti delle lattine, che renderebbero i falafel troppo umidi e spugnosi. Tuttavia, un espediente tecnico permette di usare anche i ceci in lattina: è sufficiente scolarli dalla lattina e risciacquarli, poi metterli in forno su una teglia ricoperta di carta da forno, e cuocerli per 25 minuti a una temperatura di 200 gradi. In questo modo,

la consistenza dei ceci torna ad approssimarsi a quella dei ceci crudi in ammollo, e in più i ceci acquistano una nota aggiuntiva di sapore. Inoltre, il forno caldo permette di aggiungere negli ultimi 10 minuti anche due altri ingredienti dei falafel, aglio e cipolle, che una volta caramellati acquistano aromi aggiuntivi. Per chi vuole fare i falafel nel modo tradizionale, comunque, i ceci si possono sempre tenere in acqua (idealmente per 6 ore), e poi scolare e risciacquare.

Per aggiungere umidità nella cottura finale (ed evitare che i falafel si sbriciolino) un elemento ideale è una patata, che darà la giusta consistenza rendendo superfluo l'olio come collante.

Un tocco addizionale di sapore viene dall'uso di un poco di salsa piccante, come il tabasco oppure la sriracha (quest'ultima ha anche una nota di affumicato, un'aggiunta perfetta se non avete voluto tostare i ceci nel forno).

Tradizionalmente i falafel sono serviti con una salsa a base di tahina (sesamo tritato in acqua), ma sono ottimi anche con altre salse, oppure come farcitura di un pane a tasca (pita), assieme a foglie di lattuga e a fette di pomodori e di cipolle.

La quantità di falafel che riuscirete a fare dipende dalle dimensioni delle singole palline. Di solito, usando un porzionatore da gelato e facendo palline tonde che posso tenere nel palmo della mano, riesco a comporre circa 7 palline per ogni lattina di ceci (un numero ideale per stare sul fondo del recipiente di una friggitrice ad aria). Se cuocio i falafel su una larga teglia da forno, ce ne sta il doppio in quantità, anche facendo i falafel larghi e schiacciati.

Ingredienti

(Questa lista serve per la cottura in un cestello di friggitrice ad aria; se cuocete i falafel su una teglia da forno, potete raddoppiare tutte le dosi)

Per i falafel:

- 1 lattina di ceci, sgocciolati e risciacquati
- 1 cipolla tagliata a pezzi o dadi piccoli
- 2 larghi spicchi d'aglio, con la buccia intatta (da arrostiti)
- 1 cucchiaino (o poco più) di cumino in polvere
- 1 cucchiaino di coriandolo in polvere
- 1 cucchiaino di sumac in polvere
- 1 ½ cucchiaio di salsa tahina
- ½ cucchiaino di sale
- 1 pizzico di pepe

- 1 patata cotta al forno, oppure bollita con la buccia, e poi pelata
- 1 mazzo di prezzemolo (oppure un mix di prezzemolo e coriandolo)
- (Opzionale) 1 cucchiaino salsa piccante (tabasco, sriracha, etc.)
- (Opzionale) acqua e farina di ceci, in piccole dosi per aggiustare la consistenza

Per la salsa:

- ½ tazza di salsa tahina
- ½ tazza d'acqua
- 1 spicchio d'aglio
- succo di mezzo limone
- scorza di limone grattugiata
- sale

Preparazione

Riscaldare il forno a 200 gradi, sgocciolate la lattina di ceci (tenete in frigorifero il liquido, o aquafaba, che vi servirà come base per zuppe e per altre ricette). Risciacquate bene i ceci, e spargeteli su una teglia ricoperta con un foglio di carta da forno. Mettete i ceci in forno per 25 minuti. Passati 15 minuti di cottura, inserite su un'altra teglia (o griglia) ricoperta di carta da forno l'aglio (con la buccia) e la cipolla, e fateli cuocere alla stessa temperatura per i rimanenti 10 minuti.

Aggiungete i ceci, gli spicchi d'aglio (privati della buccia) e i pezzi di cipolla in un frullatore. Prima di frullare, attendete di avere messo tutti gli altri ingredienti (spezie, patata, erbe, tahina e salsa piccante), per evitare di continuare a frullare a ogni aggiunta e rendere i ceci troppo cremosi: il vostro scopo è di creare un composto granuloso, non una specie di hummus. Aggiungete le spezie tutto attorno nel frullatore, per aiutare a distribuirle in modo più uniforme. Frullate a brevi impulsi, o comunque finché vedete che il mix inizia a uniformarsi (possono volerci 10-15 secondi). Dovrebbe venir fuori una pasta che sta assieme quando schiacciata, non secca, e con piccoli pezzi di cipolla ancora interi. Se la pasta non si forma facilmente in palline, potete frullare un poco di più, ed eventualmente aggiungere un poco d'acqua, ma con attenzione e in dosi molto piccole (non più di un cucchiaino per volta). Un'alternativa al frullatore, se avete tagliato la cipolla in pezzi piccoli e avete un po' di pazienza, è quella di ridurre tutto in pasta con uno schiacciap patate.

Il problema della consistenza della pasta è quello comune a ogni tipo di polpette o palline: se è troppo secca, la pasta tende a creparsi e si disfa in cottura; se è troppo umida, si appiccica e non si impasta bene. I due elementi che possono servirvi ad aggiustare la consistenza dei falafel sono l'acqua (per inumidire l'impasto) e la farina di ceci (per asciugarlo). Usate piccole dosi (non più di un cucchiaino per volta) dell'elemento di cui avete bisogno, e valutate con attenzione il punto ideale a cui volete arrivare. La farina di

ceci si cuocerà nella friggitrice o nel forno insieme al resto dell'impasto: un poco di questa farina spolverata sulle mani, allo stesso modo, vi potrà aiutare a impastare senza sporcarvi troppo.

Potete raccogliere la pasta con un porzionatore da gelato, e aiutarvi con i palmi delle mani a formare delle palline. Se usate la friggitrice ad aria, una volta formate le palline, queste sono pronte da essere appoggiate sul fondo del cestello (abbiate solo cura di non farle toccare tra loro). Cuocete a 190 gradi per 15 minuti. Giunti a oltre metà cottura, potete estrarre il cestello (le friggitrici ad aria sospendono il programma per tutto il tempo in cui il cestello è aperto) e scuoterlo delicatamente, in modo da riposizionare le palline.

Se invece usate il forno, schiacciate le palline in modo da dare loro la forma di un disco spesso, con le superfici piatte. Sistemate i dischi su una teglia coperta di carta da forno. Infornate a 190 gradi per 10 minuti, poi estraete la teglia e voltate i dischi dall'altra parte (se non si voltano facilmente, lasciate in forno ancora un minuto o due prima di voltare). Rimettete la teglia in forno per altri 10 minuti di cottura, e i vostri falafel sono pronti da servire con salse o pane e verdure, per un effetto di sicuro successo.

نِي تَحْص (sahtein)

buon appetito! (Lett. "doppia salute!")