



Falafel di ceci

Falafel e salsa al mango con Alpro Cuisine alla Soia

Preparazione

1. Per i falafel: scolate i ceci. Unite ai ceci tutti gli ingredienti, tranne farina e olio, e tritateli in un robot da cucina. Aggiustate di sale e pepe. Copritevi le mani di farina e formate delle palline con il composto. Lasciate riposare.

2. Nel frattempo, preparate la salsa al mango. Pelate i manghi e tagliate la polpa a pezzetti. Frullatela insieme alla menta e ad Alpro Cuisine alla Soia fino ad ottenere un composto omogeneo. Condite con il succo di mezzo lime, sale e pepe.

3. Friggete i falafel in olio d'oliva, finché sono dorati e croccanti.

4. Servite con l'insalata e la salsa al mango.



10 pezzi



40min



Ingredienti

- **Falafel**
- 800g di ceci (in scatola)
- 1/2 cipolla rossa
- succo di lime
- 1/2 mazzetto di coriandolo tritato
- 1/2 cucchiaino di curry
- 1 uovo
- 1 cucchiaio di amido di mais
- 6 cucchiaini di farina
- 4 cucchiaini di olio d'oliva
- **Salsa al mango**
- 2 manghi
- 125ml di Alpro Cuisine alla Soia
- qualche foglia di menta fresca
- sale e pepe
- 200g di insalata mista

Fatto con

Alpro Cuisine alla Soia

