



Mangiate e bevete ma non sprecate (Araf 31)  
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Ricette di cucina

---

## Felafil

Felafil



2 bicchieri di ceci  
1 cipolla  
1 massetto di prezzemolo  
1,5 cucchiaini di carbonato  
1,5 cucchiaini di pepe nero  
1 cucchiaino di sale  
Per friggere;  
2 cucchiai d'olio vegetale  
Per la sopra;  
2 spicchi d'aglio  
Mezzo tazza d'acqua  
1 cucchiaino di sale  
1 cucchiaino di peperoncino a rosso

# Ceci si bagnano una notte prima si lavano poi alla sopra si mette l'acqua sopra 2 dito.

# Il giorno dopo si lava e si mette nella ciotola per cucinare.

# Poi alla sopra si aggiungono cipolla grattugiata, prezzemolo macinato fine, sale e pepe nero poi si continua ad impostare ancora per due o tre minuti.

# Poi dalla miscelata preparata prendono i pezzi con il cucchiaio e si buttano nello olio riscalda dopo arrossito poi si levano dall'olio riscaldata e si mettono sulla carta per levare l'olio .

# In questo momento si preparano per i materiali di sopra.

# Poi le polpette preparate si mettono sul piatto da servire dopo alla sopra si mette la miscelata oppure si pizzica peperoncino a rosso.

**Nota:** Felafil è una ricetta famosa di Siria.