



## Falafel al Tonno

Tempo: 30 min

Difficoltà': 2

Prodotto: Tonno Pescato a Canna

---

### Ingredienti per quattro persone

- 150 g di ceci già ammorlati
- 150 g di fave fresche sbucciate
- 1 confezione di Tonno Rio Mare all'Olio d'Oлива da 80 g
- 1 cipolla - 2 spicchi d'aglio
- 1 cucchiaino di bicarbonato
- 1 mazzetto di prezzemolo
- cumino in polvere
- coriandolo in polvere
- sale marino
- pepe bianco
- peperoncino in polvere
- semi di sesamo
- olio di arachidi

### per la salsa:

- 125 g di yogurt greco
- il succo di mezzo limone
- olio extra vergine d'oliva
- sale marino
- pepe bianco
- mezzo spicchio d'aglio tritato

### Procedimento

Frullare grossolanamente al mixer la cipolla, l'aglio, i ceci scolati, le fave, il tonno sgocciolato e il prezzemolo. Versare il composto in una ciotola e condire con il sale e un pizzico di ogni spezia (dosare con attenzione soprattutto il cumino, il mix deve essere equilibrato). Aggiungere il bicarbonato, mescolare bene e formare delle polpettine schiacciate, da far riposare in frigo per una mezz'ora.

Intanto preparare la salsa di yogurt, mescolando bene tutti gli ingredienti insieme.

Passare le polpettine nei semi di sesamo e tuffarle nell'olio già caldo. Friggerle fino a doratura e scolarle su carta assorbente.



## Le Ricette di Rio Mare PER TUTTE LE OCCASIONI

### Il consiglio dello Chef

Al posto delle piu' consuete fave secche, in questa ricetta si utilizzano le fave fresche per dare un tocco in piu' di colore, di sapore e di leggerezza alla preparazione, garantita anche dalla presenza del bicarbonato di sodio nell'impasto.