

### Ingredienti:

100 gr di ceci già ammollati e cotti  
2 gambi di sedano con le foglie  
Una 10ina di pomodori secchi  
1 cipolla rossa o 1 cipollotto  
Succo di un limone  
Sale marino integrale qb  
Olio extravergine di oliva qb

## Insalata di ceci

*Affettare sottilmente il sedano incluso le foglie, i pomodori secchi possono essere lasciati interi o affettati a striscioline secondo il gusto personale, affettare la cipolla finemente e, se troppo forte, lasciarla qualche ora in una ciotola con acqua calda. Unire tutti gli ingredienti condendo con il succo di limone e l'olio di oliva. Regolare di sale e servire.*



### Ingredienti:

200 gr di ceci già ammollati e cotti  
2 cipolle  
2 spicchi di aglio  
Una manciata di prezzemolo  
Cumino e coriandolo  
Pangrattato qb  
Olio per friggere qb

## Falafel

*Mettere tutti gli ingredienti nel mixer frullando bene fino ad ottenere un composto omogeneo. Versare il composto in una terrina ed aggiungere pangrattato fino ad ottenere una consistenza adatta a formare delle polpettine sode (senno' si squagliano durante la cottura). Friggerle nell'olio e servirle con salsa tzaziki (yogurt, cetriolo aglio e prezzemolo), insalata e pane arabo.*

