

SUGGERIMENTO: Spalmare con un margine di 1 cm dal bordo, affinché la crema non coli fuori.

Pita con falafel e cavolo cappuccio

Per 10 pita:

.....
10 Pita Ø 14 cm, art. 2227
1,5 Kg cavolo cappuccio
150 g. carote
1,3 Kg ceci
500 yogurt greco
1 uovo
2 cipolle
5 cucchiari di pangrattato
1 cucchiaino e mezzo farina
1 spicchio d'aglio
1 mazzetto di prezzemolo
olio, sale e pepe

- 1** Pulire il cavolo, dividerlo in 4 pezzi e tagliare finemente in fette sottili con una piaffa alimentare. Pelare le cipolle e tagliarle a dadini. Pelare anche le carote e tagliarle a julienne. Lavare il prezzemolo, strizzarlo e privarlo di tutti i gambi.
- 2** Riscaldare in forno la pita appena scongelata a 80-90 °C per 5-6 minuti.
- 3** Lasciare scolare i ceci in un colino per il falafel. Successivamente ridurli in purea con l'aggiunta di cipolle, aglio e 3/4 delle foglioline di prezzemolo. Mescolare il tutto con l'uovo, la farina e il pangrattato e regolare di sale e pepe.
- 4** Fare con le mani inumidite delle piccole palline e frigatele in olio bollente per circa 5 minuti. Lasciarle gocciolare su carta da cucina.
- 5** Spalmare la pita con lo yogurt e farcire al centro con un pò di cavolo, delle foglioline di prezzemolo, delle carote e falafel.