

→ polpettine ← zucca e ceci

(INGREDIENTI PER 4 PERSONE)



procedimento

POLPETTINE ZUCCA E CECI

1. Trita finemente lo scalogno e mettilo a soffriggere per pochi minuti in una padella con un filo di olio extra vergine d'oliva. Aggiungi la zucca tagliata a cubetti, i ceci già lessati e sciacquati dall'acqua di cottura, e lascia cuocere il tutto finché la zucca risulterà morbida.
2. Trasferisci gli ingredienti appena cotti nel contenitore per il frullatore a immersione, aggiungi due cucchiai di olio extra vergine d'oliva, il succo di mezzo limone, e frulla fino ad ottenere un composto omogeneo.
3. Lascia raffreddare il composto, poi aggiungi due o tre cucchiai di pangrattato integrale, la noce moscata, la curcuma, e il prezzemolo tritato. Mescola bene il tutto e aggiusta di sale e pepe!
4. Forma delle piccole polpette con le mani, passale sul pangrattato integrale, e disponile su una placca rivestita di carta da forno. Cuocile in forno caldo a 180°C per una decina di minuti circa, sfornale quando saranno dorate! Ti consigliamo di servirle subito!