



Ricette da gustare a scuola e a casa



Polpette di lenticchie :

Ingredienti per 6 persone:

Lenticchie toscane stufate gr 300

Patate lesse gr 180

Orzo perlato cotto gr 30/60 serve come legante

Olio evo q.b.

Parmigiano reggiano o altro formaggio q.b.

Carote gr 30

Cipolle q.b.

Aglione q.b.

Prezzemolo q.b.

Pane grattugiato bianco per impasti

Pane grattugiato per panatura q.b.

Procedimento

Pulire e tritare aglio e cipolle e metterli in una padella con l'olio e le lenticchie. Fare insaporire e portare a cottura (stufare) con aggiunta di brodo vegetale qb. Fare intiepidire e frullare fino ad ottenere una purea.

Cuocere le patate, fare intiepidire e passare allo schiaccia-patate.

In una padella soffriggere le carote trita tipo soffritto e fare insaporire in padella con poco olio evo (serviranno a dare colore all'impasto).

Cuocere l'orzo. fare intiepidire e frullare (servirà per legare l'impasto).

Procedere all'impasto amalgamando bene la base di lenticchie e le patate; aggiungere il prezzemolo, il parmigiano grattugiato (oppure se avete avanzi di formaggio nel frigorifero potete fare un mix, l'impasto risulterà ancora più saporito).

Verificare la consistenza dell'impasto: se troppo umido aggiungere eventuale pane grattugiato (potete ottenerlo dalla mollica di pane raffermo essiccato in forno e poi tritato fine).

Preparare un pane grattugiato condito amalgamandolo con olio evo; se lo volete più saporito e colorito, potete anche aggiungere delle spezie (esempio curcuma) o del concentrato di pomodoro.

Passate le polpette in uovo sbattuto ripassatele nel pane grattugiato e friggetele in abbondante olio.

Il piatto è pronto! **Buon appetito!**