

Polpette energetiche vegetariane a base di cicerchie



Ingredienti:

200 g cicerchie

2 carote

1 costola sedano

150 g noci tritate

dado vegetale/sale, pepe, origano

pangrattato q.b.

semi di sesamo q.b.

Lascia in ammollo le cicerchie per una notte poi sciacqua 3-4 volte.

Metti nella pentola le cicerchie, il sedano, le carote e 500 ml acqua. Copri con MC, porta a bollore. Abbassa la fiamma e continua per 15 minuti. Spegni e lascia coperto fino al raffreddamento.

Elimina l'eventuale acqua in eccesso, aggiungi poco dado vegetale o sale e frulla il tutto per ottenere una purea fine. Unisci le noci tritate finemente e 1/2 cucchiaino olio evo e origano. Lascia riposare nel frigo 30 minuti.

Forma delle polpette che passi nel pangrattato mescolato con semi di sesamo.

Cuoci le polpette nella padella vulcanica spennellata con olio evo e coperta con MC 3 minuti circa per lato, fino a doratura.

Puoi servirle calde o fredde eventualmente accompagnate da una salsina o pomodorini.

Eliza Sestov