

polpettine

ceci e curcuma

(INGREDIENTI PER 4 PERSONE)



procedimento

POLPETTINE DI CECI E CURCUMA

1. Trita finemente lo scalogno e mettilo a soffriggere per pochi minuti in una padella con un filo d'olio extra vergine d'oliva. Scola i ceci già lessati e risciacquali bene dall'acqua di cottura, poi aggiungili allo scalogno e lasciali insaporire per qualche minuto.
2. Trasferisci il tutto nel contenitore per il frullatore a immersione, aggiungi uno o due cucchiai d'olio extra vergine d'oliva e frulla il tutto per ottenere un composto omogeneo.
3. Aggiungi due o tre cucchiai di pangrattato integrale, la noce moscata, la curcuma, e il prezzemolo tritato. Mescola il tutto e aggiusta di sale e pepe!
4. Forma delle piccole polpette con le mani, passale sul pangrattato, 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!