

ANTIPASTI

Polpettine di ceci e verdure

DOSI

4 persone

PREPARAZIONE

20 min

COTTURA

25 min

Ingredienti per 4 persone

Ceci lessati	1 scatola
Peperone rosso	1 falda
Zucchini	1/2
Carota piccola	1
Porro (la parte bianca)	1 pezzetto
Aglio	1 spicchio
Olio d'oliva	2 cucchiai
Uova	2
Pangrattato	
Sale	
Olio per friggere	

Preparazione

- 1 Riducete tutte le verdure mondate a dadini minuscoli (altrimenti, se non siete abbastanza brave e pazienti con il coltello, potete grattugiarle con il disco a fori piccoli).
- 2 Soffriggete lo spicchio di aglio tagliato in due in una padella dove avrete scaldato l'olio. Quando l'aglio inizia a dorare, toglietelo e mettete le verdure.
- 3 Lasciatele cuocere a fuoco moderato per circa 10 minuti, mescolando ogni tanto per assicurarvi una cottura uniforme, quindi spegnete. Schiacciate i ceci al passaverdure e raccogliete la purea in una ciotola.
- 4 A parte, sbattete le uova. Unite circa 2 cucchiai di uovo sbattuto nella ciotola con i ceci. Salate leggermente e aggiungete le verdure. Mescolate e unite alcune cucchiaiate di pangrattato.
- 5 Alla fine, avrete un impasto abbastanza consistente. Passate le polpettine prima nell'uovo sbattuto poi nel pangrattato e friggetele in abbondante olio ben caldo.
- 6 Scolatele, mettetele su carta assorbente e servitele tiepide.