



POLPETTE DI LENTICCHIE ROSSE

Si possono anche preparare in anticipo e congelarle da crude, poi ci basterà metterle su una teglia con carta forno, aggiungere un filo d'olio in superficie e infornarle.

 1 porzione

INGREDIENTI

- 100 grammi di lenticchie rosse decorticate
- 20 grammi di pangrattato
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine (9 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Partiamo cuocendo le lenticchie in abbondante acqua salata
- 2° Versiamo le lenticchie cotte all'interno di un mixer e frulliamole bene con l'aggiunta di un filo d'olio d'oliva. Dovremo ottenere una crema.
- 3° A questo punto aggiungiamo il pangrattato e amalgamiamo fino a ottenere un impasto non appiccicoso.
- 4° Uniamo anche il sale e le spezie che più ci piacciono: io consiglio mix di rosmarino, timo e paprika dolce.
- 5° Formiamo con le mani le nostre polpette.
- 6° Passiamole nel pangrattato e poi sistemiamole in una teglia coperta con carta forno.
- 7° Versiamo un filo d'olio e lasciamole cuocere a 180 gradi in forno ventilato per 30 minuti, oppure in forno statico a 190 gradi per lo stesso tempo (oppure in friggitrice ad aria a 180°C per circa 20 minuti)
- 8° Versiamo un filo d'olio e lasciamole cuocere a 180 gradi in forno ventilato per 30 minuti, oppure in forno statico a 190 gradi per lo stesso tempo (oppure in friggitrice ad aria a 180°C per circa 20 minuti)

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (129 g)	% AR
ENERGIA	377 kcal	487 kcal	24 %
PROTEINE	21 g	27 g	53 %
CARBOIDRATI	49 g	63 g	24 %
ZUCCHERI	3 g	3 g	4 %
LIPIDI	9 g	11 g	16 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	9 %
FIBRE ALIMENTARI	9 g	12 g	47 %
SODIO	62 mg	80 mg	3 %