Michela Delucca
Biologo nutrizionista · AA100490

SFORMATINI DI LENTICCHIE ROSSE ALLA CURCUMA

Gli sformatini di lenticchie rosse alla curcuma sono un'idea creativa e gustosa, vegetariana e senza glutine. Proteici, vitaminici, un secondo soffice e gustoso che potete preparare a chili e conservare (3 giorni in contenitori ermetici) per servire come burger, polpette, farciture di panini, ma anche colazioni proteiche!

4 porzioni

INGREDIENTI

- 200 grammi di lenticchie in scatola
- 1 unità grande di cipolla bionda (200 g)
- 6 cucchiai da tavola (colmi) di parmigiano (60 g)
- 1 cucchiaio di cúrcuma
- 800 ml di brodo vegetale o acqua salata
- q.b di farina di riso per gli stampi
- q.b di pepe
- 2 unità di uovo di gallina, intero (100 g)
- 10 grammi di amido di mais
- q.b di olio evo per gli stampi

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Risciacquate le lenticchie sotto l'acqua corrente. Nel frattempo fate imbiondire in una pentola la cipolla tritata con 2 cucchiai d'olio per 5 minuti. Aggiungete le lenticchie e tostatele per circa un paio di minuti, sempre mescolando. Copritele con 700 ml del brodo caldo, portate a ebollizione e proseguite la cottura a fuoco lento per 15 minuti. Versate altro brodo se si asciugano troppo e proseguite la cottura per altri 5-10 minuti, fino quando inizieranno a disfarsi e ad asciugarsi bene. In ultimo insaporitele con la curcuma, una spolverata di sale e di pepe.

2° Frullate le lenticchie con il frullatore a immersione e lasciatele intiepidire. Quindi amalgamatevi le uova, l'amido di mais e il parmigiano.

3° Frullate le lenticchie con il frullatore a immersione e lasciatele intiepidire. Quindi amalgamatevi le uova, l'amido di mais e il parmigiano.

4° Trasferite il composto in 8 stampini da muffin dal diametro di circa 6 cm, oliati e spolverati con farina di riso, oppure normale se il glutine non è un problema. Sistemateli a bagnomaria (l'acqua deve arrivare a metà altezza degli stampi) in una teglia grande e infornateli a 180 °C per 25-30 minuti.

5° Lasciate intiepidire i tortini per 10 minuti prima di sformarli nei piatti con molta delicatezza. Serviteli subito con una spolverata di curcuma e verdura a piacere.

6° Fonte: www.cucinanaturale.it

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (347 g)	% AR
ENERGIA	62 kcal	217 kcal	11 %
PROTEINE	4 g	13 g	25 %
CARBOIDRATI	6 g	20 g	8 %
ZUCCHERI	1 g	4 g	4 %
LIPIDI	3 g	10 g	14 %
GRASSI SATURI	1 g	4 g	21 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	4 g	14 %
SODIO	301 mg	1043 mg	43 %