



POLPETTE DI LENTICCHIE E COUS COUS

Le polpette turche di lenticchie rosse sono un secondo piatto vegan, proteico e saziante. Non servono leganti come uova o altri addensanti, queste polpette contengono solo ingredienti non elaborati e risultano compatte e modellabili.

 15 porzioni

INGREDIENTI

- 100 grammi di lenticchie rosse, decorticate, secche
- 100 grammi di cous cous
- 2 spicchi di aglio, fresco
- 220 ml di acqua fredda
- 1 unità grande di cipolla, cruda (200 g)
- 60 grammi di concentrato di pomodoro (3 cucchiaini)
- q.b di sale da cucina, pepe, paprika, peperoncino, prezzemolo fresco sminuzzato
- 3 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (27 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Pesate 100g di lenticchie rosse decorticate e sciacquatele sotto acqua corrente in un colino. Trasferitele in un pentolino insieme a 220 ml di acqua. Accendete il fuoco, e a bollore salate con un cucchiaino di sale grosso. Cuocete 10 minuti a fuoco basso. Chiudete il pentolino con un coperchio dopo il quinto minuto e finite la cottura: l'acqua si assorbirà completamente o quasi. Pesate 100g di cous cous. Spegnete il fuoco. Versate il cous cous nel pentolino e mescolate. Se l'impasto dovesse risultare troppo duro aggiungete 30ml di acqua. Chiudete il coperchio e lasciate riposare per 15 minuti fuori dal fuoco mentre preparate la cipolla: il cous cous cuocerà con il calore delle lenticchie.
- 2° Tritate molto finemente una grossa cipolla e uno o due spicchi d'aglio. Soffriggete con un filo generoso di olio per 3 minuti. Aggiungete due pizzichi di sale, 3 cucchiaini di concentrato di pomodoro e due cucchiaini ulteriori di olio evo. Mescolate e cuocete per altri 4 minuti.
- 3° Unite il soffritto con il composto cous cous lenticchie.
- 4° Mescolate bene e aggiungete il prezzemolo tritato, le aromatiche che preferite e le spezie. Aggiustate di sale e pepe.
- 5° Concludete l'impasto con 4 cucchiaini di olio, noi abbiamo versato il nostro olio all'aglio e peperoncino. Mescolate. Prendete l'impasto, chiudetelo con il palmo della mano e ottenete le polpette ovali. Procedete fino ad esaurire il composto. Potete mettere in frigo a rassodare mezz'ora in un recipiente coperto da pellicola o chiuso.
- 6° Rosolate le polpette in padella con un poco di olio e servite con prezzemolo e limone. Per una cottura più leggera potete usare la friggitrice ad aria o il forno.
- 7° Fonte: www.cucinanaturale.it

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (47 g)	% AR
ENERGIA	149 kcal	70 kcal	3 %
PROTEINE	6 g	3 g	6 %
CARBOIDRATI	20 g	10 g	4 %
ZUCCHERI	3 g	2 g	2 %
LIPIDI	4 g	2 g	3 %
GRASSI SATURI	1 g	0 g	1 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	1 g	5 %
SODIO	79 mg	37 mg	2 %