

SECONDI PIATTI

# Crocchette di pollo e hummus

---

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: media    PREPARAZIONE: 15 min    COTTURA: 5 min    COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: media

---



## INGREDIENTI

POLLO 250 gr  
CECI 250 gr  
LIMONE succo - ½  
SPICCHIO DI AGLIO 1  
TAHINI 1 cucchiaino da tavola  
SALE  
PAPRIKA PICCANTE  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)  
PANGRATTATO 50 gr  
PARMIGIANO REGGIANO 50 gr  
OLIO DI SEMI 1 l

## PREPARAZIONE

**1** Preparate l'hummus frullando i ceci con il limone, il sale, la paprika, la pasta di sesamo e l'aglio precedentemente ridotto in crema.

Mentre il mixer va, unite a filo l'olio fino a quando non otterrete un composto liscio ma compatto.

In una ciotola mettete il pollo macinato, 100 g di hummus, un po' di formaggio grattugiato e amalgamate aggiungendo un po' di pane grattugiato solo per compattare l'impasto.

Formate le crocchette, passatele nel pane grattugiato e friggetele.

Con l'hummus avanzato formate due quenelle e adagiatele nel piatto da portata accanto alle crocchette.

Potete preparare le crocchette il giorno prima o anche congelarle.



**2**