

SECONDI PIATTI

Polpette di fagioli

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

Fagioli secchi
farina integrale di segale
uova
formaggio grattugiato
pangrattato
aglio
prezzemolo
olio extravergine d'oliva
sale marino integrale
santoreggia
peperoncino.

PREPARAZIONE

- 1 Lessare i fagioli con la santoreggia, dopo averli messi a bagno, e passarli al passaverdure. Amalgamare uno spicchio d'aglio e del prezzemolo (dopo averli tritati), due tuoli d'uovo, il formaggio grattugiato, due o tre cucchiari di farina di segale, condimenti ed aromi.

Formare delle polpettine tonde, passarle nell'uovo sbattuto e nel pangrattato e friggerle, oppure farle gratinare al forno.