

ANTIPASTI E SNACK

## Polpette di ceci e pecorino

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: molto bassa    PREPARAZIONE: 20 min    COTTURA: 10 min    COSTO:  
molto basso



Le polpette di ceci e pecorino sono delle gustose polpette vegetariani da servire come [antipasto](#) o [secondo piatto](#). Sfiziosi e irresistibili, come tutti i [fritti](#), questi deliziosi bocconcini sono un modo appetitoso per cucinare i legumi. Ottime da gustare sole, ma anche perfette da intingere in una fresca salsina a base di yogurt greco, menta e succo di limone. Vi sveleremo qui tutti i trucchi per realizzare un fritto perfetto: dorato e croccante all'esterno e morbido all'interno!

Venite a scoprire altre deliziose polpette fatte in casa:

[Polpette semplici al sugo](#)

[Polpette di carne](#)

[Polpette con mortadella](#)

## INGREDIENTI

CECI IN SCATOLA 250 gr

PECORINO ROMANO grattugiato - 80 gr

UOVO 1

PREZZEMOLO TRITATO 3 cucchiaini da  
tavola

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 1  
cucchiaino da tavola

PANGRATTATO

SALE

PEPE NERO

AGLIO IN POLVERE facoltativo -

## PREPARAZIONE

- 1 Per preparare le polpette di ceci e pecorino sgocciolate i ceci in barattolo e lavateli sotto acqua corrente. Mettete i ceci dentro un mixer con le lame e frullate fino ad ottenere una crema, per facilitare questa operazione aggiungete un cucchiaino d'olio extravergine d'oliva.



- 2 Versate la crema di ceci dentro una ciotola, unite l'uovo, il prezzemolo tritato, il pecorino grattugiato, una presa di sale ed il pepe nero, se volete anche dell'aglio in polvere o grattugiato finemente. Iniziate ad impastare, quando gl'ingredienti saranno bene amalgamati, se dovesse risultare troppo umido ed appiccicoso unite un cucchiaio di pangrattato alla volta ed impastate.



- 3 Quando avrete ottenuto un composto compatto ed asciutto, che non si sgretoli ne attacchi alle mani, aiutandovi con un cucchiaio prendete l'impasto formate delle polpette delle stesse dimensioni.





- 4 Passate ogni parte della polpetta di ceci e pecorino nel pangrattato e friggetele in abbondante olio caldo per frittura. Fate cuocere a fiamma medio bassa finché tutte le polpette non saranno ben dorate, fatele sgocciolare su carta assorbente da cucina e servite in tavola.



## CONSIGLIO

Si consiglia l'utilizzo di un pecorino grattugiato finemente in modo da non avere pezzettoni all'interno delle polpette.

## CONSERVAZIONE

Si conservano in frigorifero per massimo 2 giorni una volta cotte, da crude si consiglia di cuocerle entro la giornata.