

ANTIPASTI E SNACK

Polpette di ceci e pecorino

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

basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Le polpette di ceci e pecorino sono un piatto versatile che può essere gustato in diverse occasioni. Le polpette di ceci e pecorino possono essere servite come secondo piatto, accompagnate da un contorno di verdure fresche o da una salsa di pomodoro al basilico. Le polpette ceci e pecorino possono anche essere un antipasto sfizioso o un finger food per un buffet. La praticità rende questa ricetta perfetta anche per una cena in famiglia o per un pranzo veloce fuori casa.

Ecco altre ricette che potrebbero piacerti, provale tutte:

Polpette di ricotta al forno
Polpette al forno semplici
Polpette di verdure al forno

Polpette di carne
Polpette di melanzane

INGREDIENTI

CECI IN SCATOLA 250 gr

PECORINO ROMANO grattugiato - 80 gr

UOVO 1

PREZZEMOLO TRITATO 3 cucchiai da

tavola

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 1

cucchiaio da tavola

PANGRATTATO

SALE

PEPE NERO

AGLIO IN POLVERE facoltativo -

COME SI PREPARANO LE POLPETTE DI CECI E PECORINO

Per preparare le polpette di ceci e pecorino, sgocciola i ceci in barattolo e lavali sotto acqua corrente. Metti i ceci dentro un mixer con le lame e frulla fino ad ottenere una crema, per facilitare questa operazione aggiungi un cucchiaio d'olio extravergine d'oliva.





Versa la crema di ceci dentro una ciotola, unisci l'uovo, il prezzemolo tritato, il pecorino grattugiato, una presa di sale ed il pepe nero e, se vuoi, anche dell'aglio in polvere o grattugiato finemente. Inizia ad impastare, quando gli ingredienti saranno bene amalgamati, se dovesse risultare troppo umido ed appiccicoso, unisci un cucchiaio di pangrattato alla volta ed impasta.





Quando avrai ottenuto un composto compatto ed asciutto, che non si sgretola ne si attacca alle mani, aiutandoti con un cucchiaio, prendi l'impasto e forma delle polpette delle stesse dimensioni.





Passa ogni parte della polpetta di ceci e pecorino nel pangrattato e friggile in abbondante olio caldo per fritture. Fai cuocere a fiamma medio bassa finché tutte le polpette non saranno ben dorate, falle sgocciolare su carta assorbente da cucina e servile in tavola.





CONSIGLIO

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

CONSERVAZIONE

Le polpette di ceci e pecorino si conservano in frigorifero per massimo 2 giorni se cotte. Da crude ti consiglia di cuocerle entro la giornata.