

ANTIPASTI E SNACK

Polpette di ceci e zucchine

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 25 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Una ricetta semplice ma buonissima: **polpette di ceci e zucchine**. Facili da fare, non contengono uova, carne e derivati del latte, quindi sono perfette anche per chi segue una dieta vegetariana. Bastano pochi ingredienti e il piatto per fare felice grandi e piccoli di casa è servito! Buone da sole, si possono accompagnare anche con ottime salse come la [salsa barbecue](#) o una [maionese vegana](#). E se non ti va di friggere, puoi sempre cuocerle in forno! Puoi arricchirle usando le tue spezie o erbe aromatiche preferite, come ad esempio curcuma, paprica, erba cipollina, basilico, prezzemolo, etc.

Se le polpette sono la tua passione, prova anche:

Polpette di melanzane

Polpette di broccoli

Polpette vegetariiane

INGREDIENTI

CECI 200 gr

FOGLIE DI ALLORO 2

ZUCCHINE 80 gr

FARINA 4 cucchiari da tavola

PANE GRATTUGIATO 2 cucchiari da tavola

SALE 1 pizzico

OLIO DI ARACHIDI

PANE GRATTUGIATO

PREPARAZIONE

- 1 Versa i ceci secchi in una ciotola, copri con acqua e lascia a bagno per 12 ore (ad esempio tutta la notte). Dopo l'ammollo scola, versa in pentola, aggiungi le foglie d'alloro e copri d'acqua. Lascia cuocere in pentola per 40 minuti o in pentola a pressione per 20 minuti. Se vai di fretta, al posto dei ceci secchi puoi usare dei ceci in barattolo (400 g).





2 Quando i ceci saranno cotti, scola e passali con un passaverdura direttamente in una

ciotola.

Lava la zuccina ed elimina le due estremità. Con una grattugia a fori larghi grattugia la zuccina ed aggiungila alla purea di ceci. Aggiusta di sale, mescola ed unisci al composto di verdure la farina e due cucchiai di pane grattugiato. Se ti va, puoi aggiungere adesso qualche spezia o erba aromatica. Impasta con una forchetta fino ad ottenere un composto omogeneo. Poi, con le mani umide, forma le polpette della dimensione di una noce. Ripassale poi nel pane grattugiato.







3 Versa l'olio di arachidi in una pentola o nella friggitrice e portalo a temperatura adatta alla

frittura (circa 180°C). Se non hai a disposizione il termometro, puoi verificare la temperatura dell'olio facendo la prova stecchino: se immergendolo nell'olio, si formano delle bollicine, l'olio è a temperatura giusta. Metti in padella poche polpette alla volta, girale ogni tanto e, quando saranno dorate, scola e poggia su della carta assorbente. Puoi cuocere le polpette di ceci e zucchine in forno a 180°C per 15-20 minuti, irrorando la superficie con dell'olio. Aggiungi qualche granello di sale sulla superficie e servi ben calde.

