

SECONDI PIATTI

Polpette di lenticchie fritte

DOSI PER: 16 pezzi DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 5 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Un'alternativa alle solite polpette? Prova le **polpette di lenticchie fritte**, un secondo piatto vegetariano ricco di nutrienti e vitamine e anche un modo gustosissimo per mangiare i legumi.

Pochi semplici ingredienti per realizzare questi deliziosi bocconcini fragranti: vi basterà frullare le lenticchie cotte e aggiungere parmigiano, uovo e pangrattato.

L'impasto delle polpette si prepara in un attimo, utilizzando le lenticchie al posto della carne macinata, e non necessita di riposo.

Questa ricetta è sicuramente una buona alternativa alle [polpette di carne](#). Morbide e delicate, con la

loro crosticina esterna e il cuore morbido, conquisteranno tutta la famiglia, anche quelle persone che non amano troppo i legumi.

Ecco altre ricette di polpette che puoi cucinare e servire a tavola:

[polpette di ricotta fritte](#)

[polpette di miglio con verdure](#)

[polpette di tonno e pane](#)

INGREDIENTI

LENTICCHIE cotte, in barattolo - 400 gr

PARMIGIANO GRATTUGIATO 30 gr

PANGRATTATO 20 gr

UOVO medio - 1

PREZZEMOLO 1 ciuffo

SALE 1 presa

PANGRATTATO per la panatura -

OLIO DI SEMI DI ARACHIDE per la frittura

- 500 gr

PREPARAZIONE

- 1** Preparare le polpette di lenticchie fritte è davvero semplicissimo. Prendi le lenticchie in barattolo, già cotte, e sciacquale sotto l'acqua corrente all'interno di un colino. Scola bene e pesa 400 g.
- 2** Metti le lenticchie in un mixer o robot da cucina con le lame e unisci l'uovo, il parmigiano grattugiato, il pangrattato, 1 cucchiaio di prezzemolo tritato e una presa di sale.





3 Aziona il mixer e frullate il tutto per qualche minuto. Otterrai un composto omogeneo e cremoso, molto malleabile.





- 4 Preleva una cucchiata (circa 30 g di impasto) per volta e modella con i palmi delle mani per formare una polpetta. Impanala nel pangrattato schiacciando leggermente, in modo da far aderire la panatura.





5 Adagia man mano le polpette di lenticchie su un vassoio o su un foglio di carta forno.



- 6** In un tegame dai bordi alti, scalda l'olio di semi per la frittura fino ad una temperatura di 170°C. Immergi 5-6 polpette alla volta e friggi per 5 minuti, muovendole spesso con un mestolo bucato, in modo da avere una cottura omogenea.



- 7** Una volta pronte, scola e poggia su un piatto foderato di carta assorbente, in modo da eliminare l'olio in eccesso.



8 Le polpette di lenticchie fritte sono pronte per essere gustate. Servi subito, magari accompagnate da salsa allo yogurt oppure guacamole o maionese.

CONSERVAZIONE

Si consiglia di consumare le polpette di lenticchie fritte appena fatte. In alternativa si possono conservare in frigorifero per un giorno, in un contenitore ermetico. Si possono anche congelare, anche se la preparazione è così veloce che è preferibile prepararle al momento, per gustarle al meglio.

CONSIGLIO

Se vuoi renderle più saporite, puoi utilizzare nell'impasto metà pecorino e metà parmigiano.

Se preferisci non friggere, hai due opzioni: facendole leggermente più schiacciate, puoi cuocerle in padella con poco olio, oppure in forno, irrorate con un filo di olio, a 180° C modalità statica, preriscaldata, per circa 25 minuti, girandole a metà cottura.