

SECONDI PIATTI

Polpette di lenticchie fritte

di: *Leyla Farella*

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

CONSIGLIO