

SECONDI PIATTI

Polpettone di ceci e pomodori secchi

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 30 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Il **polpettone di ceci e pomodori secchi** è una variante gustosa e leggera del [classico polpettone](#), perfetto per chi cerca un'alternativa vegetariana senza rinunciare al sapore. Questo polpettone si arricchisce con [pomodori secchi](#), che donano alla preparazione una nota intensa e mediterranea, e una crosticina croccante di pangrattato e paprica affumicata che conquisterà tutti. Non è solo buono ma anche pratico: si prepara in pochi semplici passaggi, senza uova, ed è ideale per essere servito sia caldo che a temperatura ambiente.

Se ami i polpettoni, non perderti anche le ricette del [polpettone alla genovese](#), del [polpettone al microonde](#)

e del saporito [polpettone di tonno e patate](#). Per chi adora i ceci, consigliatissimi anche la [cecina farinata di ceci](#), i [burger di ceci vegani](#) e i celebri [falafel](#). Vuoi altre idee? Trova ispirazione tra i [10 polpettoni da sogno](#) della nostra raccolta.

INGREDIENTI PER PREPARARE IL POLPETTONE DI CECI E POMODORI SECCHI

CECI PRECOTTI 400 gr

POMODORI SECCHI SOTT'OLIO 6

PREZZEMOLO 1 mazzetto

PANGRATTATO (più quello per la panatura) - 80 gr

PAPRIKA AFFUMICATA 1 cucchiaino da tè

SALE

PEPE

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

COME FARE IL POLPETTONE DI CECI E POMODORI SECCHI

1 scola bene i ceci dal loro liquido di governo, sciacquali sotto l'acqua corrente e asciugali leggermente con un canovaccio.

Inserisci nel mixer i ceci, i pomodori secchi, lo spicchio d'aglio, il prezzemolo fresco e un pizzico di sale e pepe.

Frulla il tutto fino a ottenere un composto omogeneo, ma non eccessivamente ridotto in crema: è piacevole mantenere un po' di consistenza.



2 Trasferisci l'impasto in una ciotola e aggiungi il pangrattato poco alla volta. Impasta con le mani finché non avrai ottenuto una consistenza soda e facilmente lavorabile.

Modella l'impasto con le mani per dare la classica forma cilindrica del polpettone.





3 Prepara un piattino con un mix di pangrattato e paprica affumicata, poi passa il polpettone nel mix facendolo aderire bene su tutta la superficie.

Adagia il polpettone su una teglia foderata con carta forno e irrori con un filo d'olio extravergine d'oliva.

Inforna in forno statico già caldo a 190°C per circa 30 minuti, girandolo a metà cottura se necessario, finché la crosticina esterna non risulterà ben dorata e croccante.

Lascia riposare qualche minuto prima di affettarlo, così le fette rimarranno compatte e perfette.





IDEE ALTERNATIVE

Versione senza glutine: Sostituisci il pangrattato con pangrattato senza glutine o farina di mais.

Versione senza lattosio: La ricetta, così com'è, è naturalmente priva di lattosio.

Versione light: Riduci la quantità di olio e usa la cottura al vapore per una variante ancora più leggera.

Idea vegana: La ricetta è già 100% vegetale!

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: Asciuga bene i ceci prima di frullarli e aggiungi il pangrattato poco alla

volta, così il polpettone di ceci resterà compatto.

Lo sfizio in più: Servi il polpettone di ceci con una salsa yogurt vegetale o [hummus](#) per renderlo ancora più goloso.

L'idea per i bambini: Forma delle mini polpette invece del classico polpettone, saranno perfette anche per un pranzo fuori casa!

Idea antispreco: Se avanza qualche fetta, tagliala a cubetti e aggiungila a un'insalata o in un panino.

COME SI CONSERVA IL POLPETTONE DI CECI E POMODORI SECCHI

Il polpettone di ceci si conserva in frigorifero, ben chiuso, per 2-3 giorni. Si può anche congelare già cotto a fette, per averlo sempre pronto quando serve.