

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Crocchette di lenticchie

di: *Cookaround*

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **bassa** PREPARAZIONE: **20 min** COTTURA: **5 min** COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



INGREDIENTI

LENTICCHIE cotte - 2 tazze
SCALOGNO 2
SALSA DI SOIA
SALE
OLIVE NERE 10
FARINA 4 cucchiaini da tavola
PANGRATTATO
OLIO DI ARACHIDI

Preparazione

1 Frullate o passate le lenticchie al passa verdure per ricavarne una purea.



- 2 Unite alla purea di lenticchie gli scalogni tritati, le olive tritate, il sale o la salsa di soia (assaggiate per regolare meglio la sapidità); amalgamate bene gli ingredienti.





3 Incorporate tanta farina quanta ne serve a formare una pasta consistente.



4 Modellate delle crocchette con l'impasto appena ottenuto e passatele nel pangrattato.



5 Friggete le crochette in padella con abbondante olio bollente fino a doratura completa.

