CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Crocchette di lenticchie

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 cucchiai 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 crocchette in padella con abbondante olio bollente fino a doratura completa.