

SECONDI PIATTI

Crocchette di pollo e hummus

di: *cla73*

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **media** PREPARAZIONE: **15 min** COTTURA: **5 min** COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **media**



INGREDIENTI

POLLO 250 gr
CECI 250 gr
LIMONE succo - ½
SPICCHIO DI AGLIO 1
TAHINI 1 cucchiaino da tavola
SALE
PAPRIKA PICCANTE
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
PANGRATTATO 50 gr
PARMIGIANO REGGIANO 50 gr
OLIO DI SEMI 1 l

PREPARAZIONE

1 Preparate l'hummus frullando i ceci con il limone, il sale, la paprika, la pasta di sesamo e

l'aglio precedentemente ridotto in crema.

Mentre il mixer va, unite a filo l'olio fino a quando non otterrete un composto liscio ma compatto.

In una ciotola mettete il pollo macinato, 100 g di hummus, un po' di formaggio grattugiato e amalgamate aggiungendo un po' di pane grattugiato solo per compattare l'impasto.

Formate le crocchette, passatele nel pane grattugiato e friggetele.

Con l'hummus avanzato formate due quenelle e adagiatele nel piatto da portata accanto alle crocchette.

Potete preparare le crocchette il giorno prima o anche congelarle.

