

SECONDI PIATTI

Polpette di carne con lenticchie

di: *Cookaround*

LUOGO: *Asia / Israele*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *molto bassa* REPERIBILITÀ ALIMENTI: *molto facile*



INGREDIENTI

250gr manzo sminuzzato
85gr di lenticchie secche
1/2 tazza di prezzemolo tritato
1 cipolla grande grattugiata
3 spicchi d'aglio schiacciati
sale
pepe
olio per frittura.

PREPARAZIONE

- 1 Immergere le lenticchie nell'acqua fredda per 15 minuti e scolarli. Mettere la carne in una ciotola, aggiungere le lenticchie, il prezzemolo, l'aglio, la cipolla, sale e pepe. Mescolare bene e lasciare riposare per 10 min. Creare delle forme ovali e friggere in olio caldo. Servire con verdure in insalata, aggiungendo un po' dell'olio avanzato dalla frittura. Se

possibile servire nella pitta (pane vuoto e secco).