

**Polpette di ceci vegan con  
salsa ai peperoni  
accompagnate da patate  
"fritte" in friggitrice ad  
aria**

# Salsa ai Peperoni

ViaggiassaggiFelici.blog  
Viaggiando con amore

Viaggi&AssaggiFelici

*Polpette di ceci vegan con 2 diverse panature  
Pronte per essere cotte in friggitrice ad aria*

*Viaggi&AssaggiFelici*





*Patate "fritte" in friggitrice  
ad aria  
Viaggi&AssaggiFelici*



ViaggiassaggiFelici.blog  
Viaggiando con amore



healthy  
food

# Polpette di Ceci



Viaggi&AssaggiFelici

ViaggiassaggiFelici.blog  
Viaggiando con amore





*Un secondo piatto sano, nutriente e gustoso, una variante della classica polpetta di ceci, in questo caso realizzate con un impasto a base di **ceci lessati**, verdure ed un delizioso profumo di **rosmarino**!*

*Grazie alla mia meravigliosa FRIGGITRICE AD ARIA ,Dorate e **croccanti fuori**, **morbide all'interno** !!!*

*La Ricetta è facilissima, l'impasto si prepara in pochi minuti, soprattutto se utilizzate i **ceci già lessati**! Si mescola tutto in ciotola con la verdura stufata in padella che avete scelto. Io ho optato per zucca, ma voi potete optare per **broccoli, spinaci, patate, carote**, quello che avete a disposizione anche un **mix di verdure** Importante è che ricaviate una **polpa asciutta**! Pochi minuti per dare la forma e sono pronte da cuocere. Potete realizzare delle **Polpette di ceci vegan al forno** ; oppure **fritte** alla classica maniera!*

*In ogni caso saranno un successo clamoroso! Ideali non solo come **secondo piatto**, ma anche come **antipasto**, aperitivi e buffet! sono buonissime anche fredde! Provatele presto e*

*sbirciate tra le altre Ricette del mio blog per comporre un goloso menu!*

## **INGREDIENTI per circa 14/15 polpette medie**

- 230 gr di ceci lessati
- 125 gr di tofu ( un panetto)
- 200gr di zucca
- 1 cucchiaio di lievito alimentare in scaglie
- semi di sesamo 1 cucchiaio
- Menta fresca q.b.
- sale q.b.
- farina di riso q.b.

Per la panatura

- Farina di riso q b.
- Farina di mais giallo q.b.

## ***per la salsa ai peperoni***

- 2 peperoni
- 1 cipolla
- Sale q b.
- Menta fresca q.b.
- passata o concentrato di pomodoro q.b.
- Olio evo q.b.

## **PROCEDIMENTO POLPETTE**

- Prima di tutto , in una pentola cuocete la verdura scelta, in questo caso la zucca, tagliata a pezzetti con abbondante rosmarino e 1 cucchiaio di acqua per circa 10 minuti, La polpa deve risultare asciutta e bella compatta.

- TRITATE i ceci lessati, verdura , tofu e menta ,otterrete un composto cremoso e compatto.
- Aggiungete lievito alimentare ,sale e 3 cucchiaini di FARINA DI RISO Q.B. per ottenere un composto compatto e asciutto .
- Impastate pochi secondi. Otterrete un impasto di ceci compatto e facile da lavorare
- Lascia riposare il composto in frigo per qualche ora .
- Forma le polpette con le mani umide e passane alcune nella farina di riso ed altre con farina di mais.
- Lascia riposare in frigo per qualche ora , io tutta una notte.

## Cottura

- **IN FORNO** : Versa un goccio d'olio evo su ogni polpetta ed inforna a 200 °C per 30 min circa fino a doratura.
- **IN FRIGGITRICE AD ARIA**: Mettere le polpette nel cestello forato della friggitrice ad aria ,vaporizza qualche pouf di olio evo e cuoci a 204° per 12 minuti.

*Con la mia PROSCENIC T 21 sono venute perfette in questo modo; poiché ogni friggitrice ad aria può variare in base alle proprie caratteristiche, il consiglio è di tenerle d'occhio durante la cottura, impostando un tempo minore, soprattutto se si preparano per la prima volta. QUI IL LINK SE VUOI ACQUISTARE LA MIA FRIGGITRICE: <https://amzn.to/3ft5Hn4>*

*Potrete gustarle al naturale senza alcuna salsa , calde e buonissime.*



# PROCEDIMENTO SALSA AI PEPERONI

- Intanto preparate la salsa: frullate I PEPERONI , precedentemente cotto con un po' di cipolla, e un po' di passata di pomodoro.
- Terminate con olio evo .
- Accompagnate le polpette di ceci con la salsa , o se preferite potrete insaporirle dopo averle cotte al forno, in padella o in friggitrice ad aria , in padella o in forno con la salsa.

*Ho accompagnato le polpette con le mitiche PATATINE FRITTE IN FRIGGITRICE AD ARIA .*

*– PATATE*

*– 1 CUCCHIAIO DI OLIO EVO*

*– SALE Q.B.*

*Lavate e sbucciate le patate. Affettatele in lunghezza. Dovranno essere di circa 15 mm.*

*Inserite le patate tagliate all'interno di una ciotola. Coprite con acqua fredda e lasciate riposare per 30 minuti, per eliminare un po' di amido (nemico della croccantezza)*

*Scolate le patate e asciugatele con un panno pulito.*

*Inserite le patate all'interno di una ciotola, salate e aggiungete un cucchiaio d'olio. Mescolate bene il tutto.*

*Posizionate le patate all'interno della friggitrice ad aria. Impostate il timer per 25 minuti a 200 gradi (a metà cottura io le ho aperte e girate e salate ... )*

*A seconda dei vostri gusti potete lasciarle cuocere qualche minuto in più o in meno. A me piacciono ben cotte.*

*Le patate fritte sono pronte per essere gustate. Che bontà!*

*Ma potreste preparare anche un sugo di pomodoro semplice.*

0 servirle con una maionese all'erba cipollina che ho preparato

ultimamente(<https://viaggiassaggifelici.blog/2021/05/02/polpettone-vegano-gluten-free-di-lenticchie-e-funghi-accompagnato-da-maionese-allerba-cipollina-con-contorno-di-patate-americanepeperoni-e-funghi-trifolati/>)

Oppure una maionese di cavolfiore ( <https://viaggiassaggifelici.blog/2021/03/25/maionese-di-cavolfiore-vegan/> )