

# POLPETTE DI LENTICCHIE



Viaggiassaggi felici.blog  
Viaggiando con amore

Polpette di  
Lenticchie

VIAGGIASSAGGI  
FELICI.BLOG



*Polpette di  
Lenticchie*

VIAGGI&ASSAGGI  
FELICI.BLOG

# Polpette di Lenticchie





*Polpette di Lenticchie*



VIAGGIASSAGGI  
FELICI.BLOG

# Polpette di Lenticchie



*Le polpette, sia al sugo che fritte sono da sempre il classico comfort food .*

*Voglio condividere con te questa ricetta vegan super gustosa, ottima sia per grandi che per piccini.*

*Puoi cuocere le lenticchie secche, ma se vuoi velocizzare il procedimento puoi comprare quelle in vetro.*

*Alcune le ho panate con farina di mais, altre con pangrattato glutenfree, ed altre al naturale.*

Porzioni 20 polpette medie, o 40 polpette più piccole

# Ingredienti

- 400 g lenticchie già cotte bio
- 200 g patate lesse
- 1 zuccina
- 1 peperone piccolo
- 1 cipolla
- Olive riviera o leccino o taggiasche bio
- 2-3 cucchiaini di lievito alimentare a scaglie
- 2-3 cucchiaini di amido di mais ( o farina di ceci se preferite )
- 50 g di pangrattato gluten free
- 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro
- q.b. sale( io uso rosa dell'Himalaya)
- q.b. paprika dolce
- q.b. curcuma
- q.b. prezzemolo

Per la panatura

- 5-6 cucchiaini di pangrattato gluten free
- 5-6 cucchiaini di farina di mais

# Istruzioni

- Prendi le lenticchie lessate in precedenza e schiacciale grossolanamente con lo schiacciapatate( io ho quello elettrico), non ridurle completamente in purea.
- Aggiungi le patate lessate ridotte in purea.
- tagliare la cipolla grossolanamente
- tagliare le zucchine a cubetti
- Tagliare il peperone a cubetti
- tagliare le olive a pezzetti
- cuoci tutte le verdure in padella insaporendole a piacimento
- Unisci le lenticchie, il concentrato e le patate aggiungi il pangrattato, il lievito alimentare, l'amido di mais (o la farina di ceci se preferisci), il sale e le

spezie.

- Mescola per amalgamare gli ingredienti. Il composto deve risultare morbido ma facilmente modellabile.
- Fai le polpette con le mani e cospargine alcune con il pangrattato ,altre con farina di mais ed altre senza nulla.
- Lascia riposare in frigo per una mezz'ora.

## 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 180 ° per 5 minuti e poi a 200° per 5 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.*

*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/polpette-vegane-gluten-free-di-lenticchie-e-funghi-accompagnato-da-maionese-all'erba-cipollina-con-contorno-di-patate-americanepeperoni-e-funghi-trifolati/>)*

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

*Se ti è piaciuta questa ricetta e/o la riprodurrai ,fammelo sapere con un #like o un commento qui sotto l'articolo*