

Polpette di Cicerchia

INGREDIENTI

- 250 GR. DI CICERCHIE
- 2 PATATE LESSE
- 2 SCALOGNI TRITATI FINEMENTE
- 2 CUCCHIAI DI MAIZENA
- 1 CUCCHIAIO DI PREZZEMOLO TRITATO
- 1 CUCCHIAIO DI OLIVE DENOCCIOLATE TRITATE
- PANGRATTATO INTEGRALE
- 3 CUCCHIAI DI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
- 1 PIZZICO DI PEPE VERDE MACINATO
- SALE MARINO INTEGRALE

PROCEDIMENTO

- Lasciate il legume a bagno.
- Scolate le cicerchie, mettetele in una pentola e copritele d'acqua per farle lessare.
- Quando saranno ben cotte, scolatele dell'eventuale acqua in eccesso, mescolatele bene con un cucchiaino di legno e fatele raffreddare.
- Adesso unite gli scalogni, le patate precedentemente lessate, le olive, il sale, il pepe verde e il prezzemolo.
- Incorporate la maizena e impastate bene con le mani, fino a formare una pasta consistente.
- Formate delle crocchette.
- Passatele nel pangrattato e cuocetele al forno.

Possono interessarti anche molte altre **ricette di cucina naturale e preventiva**. Resta in perfetta forma psicofisica alimentandoti nel modo più naturale possibile.