

Polpette di ceci (vegan)

Scritto da Chiara Chiaramonte



Ingredienti

400 g di ceci cotti (anche quelli in scatola vanno bene)

1 cipolla pelata, lavata e affettata finemente

Pangrattato

Sale

Olio evo

Preparazione

In una padella scaldiamo un filo d'olio su cui verseremo poi la cipolla e i ceci (già cotti).

Copriamo e lasciamo rosolare per qualche minuto finché la cipolla non sarà un po' appassita.

Polpette di ceci (vegan)

Scritto da Chiara Chiaramonte

Quindi passiamo con un mixer ad immersione fino ad ottenere una crema compatta. Se la crema è troppo poco compatta, aiutiamoci aggiungendo del pangrattato e mescolando. Con questa crema creiamo delle polpette che passeremo nel pangrattato e poi porremo in una piastra del forno.

Facciamo scorrere un filo d'olio ed un pizzico di sale sulle nostre polpette prima di infornarle a temperatura media per circa 15 minuti, finché non si doreranno.

Quindi sforniamo e serviamo.

Son buone anche a temperatura ambiente e servite con qualche salsetta piccante.

Ottime come antipasti.