Ingredienti
2 barattoli di lenticchie
qualche grammo di rosmarino in foglie
olio d'oliva
pangrattato

Preparazione
Cuciniamo nella loro stessa acqua (quella del barattolo) le nostre lenticchie a fuoco lento, coperte, per circa 15 minuti, mescolando di tanto in tanto.
Appena l'acqua sarà stata interamente assorbita dalle lenticchie spegnamo il fuoco e versiamole in una ciotola di ceramica o vetro e lasciamo riposare 1 ora a temperatura ambiente.
Appena si saranno raffreddate aggiungiamo il rosmarino e del pangrattato e mescoliamo con le mani, finché il composto non consentirà di fare delle polpettine grandi quanto una noce e che non si disfino facilmente. Creiamo quindi tante polpettine fino alla fine del composto, leggermente schiacciate ai due lati, e passiamole nel pangrattato. Poi in una teglia ungiamo con un filo d'olio e poniamo le polpette impanate e versiamo ancora sopra un filo d'olio.
Inforniamo a temperatura medio-forte per circa 10-15 minuti e affinché non si creerà una crosticina dorata sulla parte superiore delle nostre polpette.

Servire tiepide, anche con una salsa allo yogurt, ma anche fredde non sono male.

Una buona alternativa ai secondi molto elaborati, rapide e ottime anche per un aperitivo che si rispetti.