

Polpette di ceci

- 1 scatola di ceci precotti*
(250 gr di peso sgocciolato)
- 1 fetta di pane (50 gr)
- 2 cucchiaini colmi di formaggio grattugiato
- latte
- un pizzico di cumino o aglio e prezzemolo

Sminuzziamo la fetta di pane utilizzando un coltello, quindi la trasferiamo in una ciotola e la inumidiamo con un po' di latte, procedendo poi a impastare il tutto. Successivamente, incorporiamo il cumino per un tocco di esotismo o, se preferiamo un sapore più tradizionale, l'aglio e il prezzemolo nell'impasto. Continuiamo a lavorare la miscela. Dopo aver sciacquato i ceci, li schiacciamo con una forchetta e li aggiungiamo all'impasto di pane. Uniamo anche il formaggio e mescoliamo bene il tutto. Con le mani, modelliamo l'impasto in piccole polpette. Infine, cuociamo brevemente le polpette al forno o in una padella precedentemente imburrata.

* Suggesto di comprarli in scatola (generalmente hanno un'aggiunta di solo acqua e sale) poiché la cottura richiederebbe molto tempo.

Ricette a base di ceci

I ceci sono un ingrediente molto versatile e possono essere utilizzati in numerose ricette. Ecco alcune idee per piatti a base di ceci:

Hummus Un'immancabile salsa o spalmabile con tahini, olio d'oliva, aglio,



FACILEeBUONO

succo di limone e sale. Da servire con pane pita o verdure fresche.

Zuppa Una zuppa ricca e nutriente preparata con l'aggiunta di pomodori, cipolla, aglio, spezie come cumino e coriandolo, e brodo. Puoi aggiungere anche verdure a piacere.

Stufati con pomodori, cipolle, aglio e spezie per creare un piatto ricco e saporito.

Falafel Polpette fritte preparate con ceci, aglio, cipolla, prezzemolo e spezie come cumino e coriandolo. Servite in un panino o in un piatto con salsa tahini e verdure.

Ceci al Forno Arrostiti al forno con spezie come paprika, cumino e pepe per creare uno snack croccante e sano.

In Salsa di Pomodoro Cotti in una salsa di pomodoro con aglio, cipolla e spezie per creare un piatto ricco da servire con riso o pane.

Al curry Prepara un curry delizioso con ceci, pomodori, cipolla, aglio, zenzero e una miscela di spezie come curry, cumino e coriandolo. Servi con riso o pane naan.

Ceci al Curry e Cocco Cotti in una salsa cremosa di curry, latte di cocco, aglio, cipolla e spezie.

In Zuppa di Pomodoro e Cocco Possono essere aggiunti a una zuppa cremosa preparata con pomodoro, latte di cocco, aglio, cipolla e spezie come curcuma e pepe di Cayenna.