

Polpette di lenticchie

- 400 grammi di lenticchie lessate
- alcuni pomodori secchi
- prezzemolo
- 1 uovo
- 2 cucchiaini di farina bianca
- burro

Mettiamo le lenticchie lessate in una bacinella, incorporiamo i pomodori secchi ed il prezzemolo tritati, 2 cucchiaini di farina bianca e l'uovo.

Amalgamiamo molto bene gli ingredienti e formiamo delle polpette.

In una padella antiaderente sciogliamo il burro e quando sarà ben caldo friggiamo le polpette da ambo i lati a fuoco moderato.

Dovranno risultare croccanti fuori e morbide all'interno.

Eccezionali!

In merito alle lenticchie...

Le lenticchie sono un legume altamente nutriente, grazie al loro elevato contenuto di proteine, fibre e carboidrati complessi. Sono una ricca fonte di ferro, magnesio, fosforo, zinco e vitamine del gruppo B, rendendole molto utili in una dieta vegetariana o vegana come alternativa alla carne.



Esistono diverse varietà di lenticchie, che si distinguono per forma, dimensioni e colore.

Le lenticchie verdi sono le più diffuse, ma si possono trovare anche quelle rosse, nere e gialle.

Le lenticchie sono estremamente versatili e possono essere cucinate in diversi modi, come zuppe, insalate, salse e piatti principali. Inoltre, sono un'ottima base per molte ricette, in cui possono essere abbinati ad altri ingredienti come verdure, carne o pesce.

Inoltre, le lenticchie sono un alimento economico e facilmente reperibile tutto l'anno, e possono essere conservate per lungo tempo, permettendone l'utilizzo come riserva di emergenza in caso di necessità.

FACILEeBUONO.com