

Polpette di legumi con crudaiola di verdure ed erbe aromatiche

Un antipasto estivo, fresco e sfizioso: le polpette conquistano sempre tutti e sono perfette anche in versione gourmet! Provale e sentirai che bontà.



Le **polpette** mettono sempre d'accordo tutti: che sia un aperitivo, un pranzo veloce o una cena gourmet! Eh sì, hai letto bene, anche per gli appuntamenti più eleganti **le polpette sono un invitante finger food** che conquista tutti i commensali. In questa ricetta, quindi, trovi la nostra proposta per un **antipasto semplice** con protagoniste delle **polpette di ceci ed erbe aromatiche** abbinate a delle **fresche verdure estive**. Ti conquisteranno: provare per credere!

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Tempo di preparazione: 35 min.

**Ingredienti
(per 4 persone)**

500 g di ceci cotti Bio,Logico Despar

125 g di farina di riso o 150 g di pane grattugiato

1 mazzetto di maggiorana fresca tritata

1 cucchiaino di curcuma

1 cucchiaio di erba cipollina tritata

Sale e pepe nero q.b.

Per la crudaiola

20 pomodori datterino

1 peperone verde

Mezza cipolla rossa

20 fagiolini cotti al vapore

Mix di erbe aromatiche (basilico, menta, maggiorana, origano) q.b.

Olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar q.b.

Preparazione

1. Schiaccia a mano o con uno schiacciapatate i ceci, aggiungi la farina di riso o il pane grattugiato, la maggiorana, la curcuma, l'erba cipollina, sale, pepe, quindi crea l'impasto. Forma delle piccole polpette e lasciale riposare in frigo per compattarle.

2. A parte taglia a dadini i pomodorini e il peperone, a losanghe la cipolla rossa, da sbollentare qualche secondo in acqua acidulata (acqua e aceto di vino rosso o aceto normale) per mantenere il rosso brillante.

3. Riunisci tutte le verdure della crudaiola e condisci con il mix di erbe aromatiche, sale, olio e pepe.

4. Cuoci le polpette come preferisci: al vapore (per un piatto più leggero), al forno a 160 °C per 15 minuti con un filo d'olio in superficie o rosolate in padella con poco olio per qualche minuto.
5. Componi il tuo piatto con le polpette e la crudaiola.