

Polpettone di lenticchie

Il polpettone di lenticchie è una ricetta vegetariana molto facile da realizzare. Vieni a scoprire la nostra ricetta.



Oggi ti proponiamo una **ricetta per utilizzare le lenticchie già cotte**: il polpettone di lenticchie.

Si prepara in **pochissimi minuti** ed il risultato è un polpettone saporito, perfetto da portare in tavola sia per gli adulti che per i bambini.

Noi lo abbiamo **accompagnato da carciofi freschi** cotti in padella, ma se preferisci utilizza altre verdure di stagione come cime di rapa, cicoria o cavolo nero.

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Tempo di preparazione: 45 min.

Ingredienti

(per 2 persone)

Per il polpettone:

230 g di lenticchie precotte Despar

80 g di cipolla bionda

30 g di Parmigiano Reggiano grattugiato Despar Premium

1 uovo Bio,Logico Despar

1 cucchiaio di concentrato di pomodoro

2 cucchiai di farina di ceci

50/60 g di pangrattato

1 pizzico di noce moscata

1 pizzico di aglio in polvere

Mezzo cucchiaino di paprika affumicata

Mezzo cucchiaino di origano secco

Sale e pepe q.b.

Olio extra vergine di oliva q.b.

Per i carciofi:

4 carciofi

3 cucchiai di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar

2 spicchi di aglio

1 ciuffo di prezzemolo fresco

1 limone

Sale e pepe q.b.



Preparazione

1. Sbuccia la cipolla e trasferiscila in un mixer da cucina con le lenticchie; frulla fino a ottenere una purea abbastanza omogenea e trasferisci il tutto in una terrina.
2. Aggiungi l'uovo leggermente sbattuto, il Parmigiano, il concentrato di pomodoro e le spezie; mescola gli ingredienti con un cucchiaio e aggiungi la farina di ceci.
3. Incorpora alla fine il pangrattato, aggiungendolo poco alla volta fino a ottenere un composto morbido, ma non appiccicoso.
4. Ungi leggermente un foglio di carta forno e, con il composto di lenticchie, forma un polpettone omogeneo.
5. Chiudi il polpettone a caramella ricoprendolo interamente con la carta forno; cuoci nel forno preriscaldato a 160°C per circa 20 minuti. Lascia la parte della chiusura della carta forno rivolta verso l'alto.
6. Apri la carta forno e prosegui la cottura per altri 10 – 15 minuti, o finché il polpettone risulterà ben dorato in superficie.
7. Prepara nel frattempo i carciofi: elimina le foglie più esterne, toglie l'eventuale barbetta interna e affettali sottilmente; pulisci i gambi e affetta sottilmente anch'essi. A mano a mano che li pulisci, trasferisci i carciofi in una terrina con il succo del limone.
8. Versa l'olio in una padella antiaderente con l'aglio in camicia, quando l'olio è caldo versa i carciofi e lasciali insaporire qualche minuto; regola di sale e pepe e aggiungi un bicchiere d'acqua circa; lascia cuocere i carciofi fino a quando saranno morbidi e, se necessario, aggiungi ulteriore acqua. Aggiungi a fine cottura il prezzemolo tritato molto finemente.
9. Affetta il polpettone quando è tiepido e servilo con i carciofi.