

Polpette di miglio e ceci

Tempo di preparazione: 90 min

Difficoltà: Facile



Salsa

- Cipolla: 1
- Olio evo: q.b.
- Origano secco: q.b.
- Pepe: q.b.

Ingredienti

- Aglio: 1 spicchio
- Ceci cotti: 220 gr
- Curry: q.b.
- Farina di ceci: q.b.
- Funghi champignon: 60 gr
- Miglio: 150 gr
- Olio di girasole: q.b.
- Patata: 1
- Pomodoro secco: 1

Preparazione

In una larga casseruola versare il miglio, i ceci cotti, i funghi tagliati, la patata tagliata a cubetti, lo spicchio di aglio tritato, il pomodoro secco tritato, pepe e curry a proprio gusto.

Ricoprire il tutto con dell'acqua tiepida, circa il doppio del peso del miglio.

Lasciar cuocere il tutto dal momento del bollore per almeno 20 minuti, a fuoco moderato, fino a quando l'acqua di cottura non sarà completamente evaporata e il miglio risulterà cotto e compatto. Salare a fine cottura.

Frullare metà del miglio cotto fino a ridurlo in una crema grossolona e versarlo con il miglio restante in una ciotola aspettando che si freddi completamente.

Una volta freddo inumidirsi le mani con dell'acqua e prelevare dal composto tante noci di impasto da arrotolare fra le mani e ripassare nella farina di ceci.

Ungere per bene una padella con dell'olio di girasole e adagiare una per una le polpettine di miglio, farle roteare velocemente nella padella affinché l'olio sia uniforme su tutte le parti delle polpette e lasciare rosolare su tutti i lati.

Una volta pronte adagiarle in un piatto e ricoprirle con la salsa di pomodoro preparata facendo appassire la cipolla tritata molto fine in una padella con un goccino di acqua e pizzico di origano secco e pepe. Aggiungere la **passata di pomodoro biologica Pomì** e lasciarla cuocere per almeno 20 - 30 minuti a fuoco molto basso, aggiungendo acqua all'occorrenza per evitare che si asciughi troppo.

Condire con un filo di olio extravergine a fine cottura e cospargerci le polpettine di miglio.

Servire le polpette tiepide o fredde.

For this recipe we used:

Polpa di Pomodoro
Biologica 200 gr

