



POLPETTINE DI CECI CON INSALATA LOLLO VERDE

Categoria: Antipasti **Tempo di preparazione:** 1 ora e 15 minuti **Difficoltà:** facile 🕒

Ingredienti per 6 porzioni

- 200 g di ceci in scatola
- 1 spicchio d'aglio, leggermente schiacciato
- 1 uovo (2 se di piccole dimensioni)
- 40 g di cipollotto fresco
- 50 g di pecorino grattugiato
- Qualche grattata di scorza di limone
- 60/70 g di pangrattato
- Pepe nero q.b.
- Olio di oliva per friggere q.b.
- 200 g di insalata lollo verde
- 70 g di songino
- 100 g di scamorza (provola affumicata) grattugiata
- 50 g di granella di pistacchi

Per il condimento della lattuga:

- 1 cucchiaino di senape
- 30 ml di olio extravergine di oliva
- succo di mezzo limone
- un pizzico di sale fino

Un piatto leggero e nutriente, ricco di proprietà salutari. Adatto come antipasto ma anche per accompagnare un pranzo o una cena.

Ecco gli ingredienti per la preparazione di circa 30 polpettine.

Difficoltà: **facile**

Costo: **basso**

Tempo di preparazione: **1 ore e 15 minuti**

Porzioni: **6**

Preparazione

Private i ceci dell'acqua di contenimento. In una pentola fate scaldare l'aglio in 1 cucchiaio di olio d'oliva finché non diventa leggermente dorato, poi unite il cipollotto e i ceci e fate cuocere per qualche minuto.

Aggiungete sale e pepe. Scolate i ceci e mettete da parte l'olio di cottura.

In un contenitore disponete i ceci, aggiungete l'uovo, il formaggio pecorino grattugiato, la scorza di limone, la scamorza / provola, anch'essa grattugiata, e impastate il tutto.

All'occorrenza, qualora l'impasto risulti eccessivamente molle, potete aggiungere del pangrattato. Lasciate riposare in frigo per 30 minuti e poi date forma a circa 30 polpettine.



Per il condimento dell'insalata lollo verde: prendete l'olio che precedentemente avevate messo da parte ed unitevi il succo di mezzo limone e il cucchiaino di senape. Mettete da parte.

In una padella soffriggete le polpettine di ceci precedentemente formate.

Lasciate asciugare su uno strato di carta per fritti.

Nel frattempo, mettete l'insalata lollo verde in un piatto, condite con la salsina precedentemente ottenuta, disponete sopra le polpettine e decorate con la granella di pistacchi.