



POLPETTE VEGETARIANE ITALIANE

Ingredienti

Per 2 persone

130 gr di riso integrale

100 gr di lenticchie rosse

1 cucchiaino di sale

2 uova

180 gr di pangrattato

100 gr di Parmigiano
grattugiato

2 cucchiaini di basilico
essiccato

1/2 cucchiaino di aglio in
polvere

5 cucchiai di olio vegetale

Passaggi

- 1.** Riscalda 2 cucchiai di olio in un tegame largo. Aggiungi il riso integrale, e cuoci fino a dorarlo. Aggiungi le lenticchie, l'acqua, il sale e porta ad ebollizione. Riduci il calore, copri, e cuoci a fuoco basso fino a rendere tenero il riso, e a far assorbire l'acqua, per 40 minuti. Aggiungi acqua se serve; il composto dovrà essere molto denso.
- 2.** Togli dal fuoco e lascia raffreddare leggermente. Disponi il riso cotto in un robot da cucina insieme alle uova, al pangrattato, al Parmigiano, basilico e aglio in polvere. Fai lavorare fino a combinarli insieme, e fino a che non abbiano un aspetto di carne tritata.
- 3.** Forma delle piccole polpette, usando 3 cucchiai di composto per ognuna.
- 4.** Riscalda tre cucchiai di olio in una padella. Friggi le polpette fino a indorarle, dividendole in lotti, circa 2/3 minuti per lato. Fai scolare su carta assorbente, e falle raffreddare. Friggi il resto delle polpette allo stesso modo. Possono essere conservate in contenitori ermetici nel frigo o in freezer.