



Polpette al Sugo Senza Glutine

Apro gli occhi presto, prima ancora che la sveglia suoni: mi piace iniziare la giornata con il piede giusto o, forse, ho solo voglia di fare colazione. Osservo Noir che sfugge al mio sguardo e salta sui tetti, ammiro il cielo diventare sempre più luminoso, mi godo l'amaro del caffè sulla lingua e il suo profumo che invade la stanza.

Oggi sono piena di energia, mi metto a lavorare e so perfettamente cosa preparerò per pranzo: polpettine di lenticchie, piacevolmente croccanti in superficie, leggermente saltante in padella e immerse in un sottile strato di sugo

denso e saporito.

Amo questa ricetta perché la lenticchia è un legume con numerosi benefici: è un'ottima fonte di proteine, contrasta l'anemia per il contenuto di ferro, è ricca di fibre, aumenta il senso di sazietà, non contiene glutine e ha proprietà antiossidanti. Probabilmente, è pensando a questo piatto che mi sono svegliata di buon umore e quasi quasi mi vien voglia di mangiarlo per colazione!

Ricetta

Ingredienti per circa 3 persone

Per le Polpette:

- 180 g di Lenticchie Bio, precotte
- 50 g di Farina di Avena
- 1 spicchio di Aglio
- $\frac{1}{4}$ di Cipolla dorata
- Un pizzico di Paprika
- Prezzemolo q.b.
- Sale q.b.
- Pepe q.b.
- Olio evo q.b.

Per il sugo:

- 250 ml circa di Passata di Pomodoro
- 1 Spicchio di Aglio
- $\frac{1}{2}$ Cipolla dorata
- 2 gambi di Sedano
- 1 Carota
- Origano q.b.
- Sale q.b.
- Olio evo q.b.

Procedimento

1. Prepara un soffritto, tagliando a cubetti cipolla, sedano e carota (per il sugo).
2. In una pentola, scalda un filo d'olio e soffriggi le verdure appena tagliate, finché la cipolla si sarà leggermente ammorbidita.
3. Unisci l'aglio intero e fallo dorare, poi versa la salsa.
4. Aggiungi sale a piacere, una spolverata di origano e lascia cuocere per circa 10 minuti con coperchio e girando regolarmente.
5. Priva le lenticchie dell'acqua e ponile in una ciotola.
6. Aggiungi la cipolla e l'aglio tritati (per le polpette), la farina, la paprika, il prezzemolo, sale a piacere e un pizzico di pepe, poi inizia a mischiare gli ingredienti utilizzando un mixer ad immersione.
7. Quando l'impasto inizia a diventare omogeneo, puoi continuare a lavorarlo con le mani (o ancora con il mixer, se preferisci), fino ad ottenere un composto liscio e compatto che può essere modellato facilmente.
8. Forma delle palline con le mani (io ne ho create una quindicina, ma se vuoi puoi farle di dimensioni più grandi e quindi in numero inferiore).
9. In una padella, scalda un filo d'olio e cuoci leggermente le polpette, fino a quando la superficie sarà diventata lievemente dorata. (Attenzione: non cuocerle troppo, perché dovranno terminare la cottura nel sugo).
10. Trasferisci le polpette nel sugo e fai cuocere tutto per altri 20 minuti circa.
11. Impiatta e servi calde.

Consigli

- Se preferisci gustare le polpette senza sugo, puoi

cuocerle per più tempo in padella, fino alla totale doratura.



**PRENOTA UNA CONSULENZA PER IL TUO PIANO
ALIMENTARE PERSONALIZZATO**

vegan 