



## Polpette di Ceci e Patate

Le pietanze mediorientali sono sicuramente la mia debolezza e sono quelle che amo preparare di più, grazie alle numerose spezie che fanno parte della tradizione culinaria di quelle terre lontane. **Le spezie, infatti, danno vita agli ingredienti e sono in grado di donare tonalità e intensi sapori ai piatti,** credo che senza non riuscirei a fare un pranzo soddisfacente. Oggi avevo voglia di creare un piatto molto semplice ma ricco di gusto e ho deciso di provare delle polpette che ricordano tanto i [Falafel](#).

**Deliziose polpette di ceci speziate, con l'aggiunta di patate dolci e con una cottura al forno che le rende molto più leggere e salutari.** Un modo alternativo e invitante per integrare i legumi nella propria alimentazione, un piatto

facile da preparare che, con la superficie croccante e l'interno morbido, conquisterà anche i bambini che difficilmente apprezzano le tradizionali zuppe!

---

**Prep** 15 mins | **Cook** 30 mins | **Total** 45 mins | **Serves** 2

---

## Ricetta

- 120 g di Ceci precotti Bio
- 150 g di Patate dolci
- $\frac{1}{2}$  Cipolla dorata
- 15 ml di Olio evo
- 1 pizzico di Curcuma
- 15 g di Coriandolo fresco
- 1 cucchiaino circa di Pangrattato integrale + extra per ricoprire
- Sale q.b.

## Procedimento

1. Sbuccia e taglia a cubetti le patate.
2. In una pentola, fai bollire dell'acqua leggermente salata.
3. Immergi le patate e cuoci fino a quando si saranno ammorbidite. (Circa 10 minuti)
4. Scolale e mettile da parte.
5. Trita la cipolla mondata e il coriandolo fresco.
6. In un mixer da cucina, poni i ceci, la cipolla, il coriandolo, la curcuma, le patate, sale a piacere e l'olio, poi frulla fino ad ottenere un composto abbastanza omogeneo.
7. Incorpora il pangrattato, tanto quanto basta per raggiungere una consistenza morbida, leggermente umida e

facilmente modellabile con le mani.

8. Trasferisci il composto in una ciotola, ricopri la superficie con un foglio di pellicola e fai riposare in frigo per circa un'ora, in modo tale che diventi totalmente compatto.
9. Passato il tempo necessario, riprendi l'impasto e forma delle palline con l'aiuto delle mani.
10. Rotola ciascuna pallina nel pangrattato, in modo tale da ricoprire tutta la superficie.
11. Posizionale su una teglia da forno leggermente unta o ricoperta da carta da forno.
12. Cuoci in forno preriscaldato a 200° per circa 30 minuti o fino a quando le polpette saranno diventate ben dorate.
13. Servi.

## Consigli

- Servi con [Hummus](#) e insalata.
- Puoi sostituire il coriandolo con prezzemolo fresco.

---

Se preparate questa ricetta, ricordatevi di taggare [@natureatfood](#) su Instagram o [Patrizia Natureat](#) o [Natureat 2](#) su facebook.

**Per non perdere le notizie importanti iscrivetevi alla NATUREAT NEWSLETTER.**

[Blog Inglese](#)

[WebSite](#)