

Polpettone Vegan di Farro e Lenticchie – Ricetta facile e veloce



Il polpettone di farro e lenticchie può essere preparato per un'occasione importante o semplicemente per rendere speciale una pausa pranzo qualunque. Infatti, ***nonostante la sua semplicità, questa ricetta vegan è saporita e sfiziosa, non ha assolutamente nulla da invidiare ad un polpettone tradizionale*** e, infatti, è particolarmente apprezzata anche da chi non ha ancora abbracciato l'alimentazione plant-based. Io tendo a preparare questi piatti soprattutto quando ho avanzi di zuppe di legumi preparate nei giorni precedenti, in modo tale da non sprecare mai nessun ingrediente.



OLTRE
50 RICETTE

www.natureatmagazine.it

Natureat
Magazine

RIVISTA DIGITALE 100% VEGAN
CUCINA - SOSTENIBILITÀ - LIFESTYLE

SHOP NOW

Benefici a tavola

Oltre al suo sapore delizioso, **il polpettone di farro è ricco di proprietà benefiche, che lo rendono un piatto genuino e ricco di gusto.** Per esempio, **il farro** è una fonte di proteine, contiene fibre utili al buon funzionamento intestinale e ha proprietà antiossidanti, grazie al contenuto di selenio, in grado di prevenire l'invecchiamento; anche **le lenticchie** sono un'ottima fonte di proteine, sono ricche di ferro utile per contrastare l'anemia e contengono acido folico, indispensabile per il sistema nervoso e quindi utile anche in gravidanza per il corretto sviluppo del feto.

La cucina vegan regala solo emozioni buone e genuine!

Polpettone Vegan di Farro e Lenticchie



Print

Prep time

10 mins

Cook time

25 mins

Total time

35 mins

Author: Natureat

Serves: 4-5

Ingredienti

- 200 g di Lenticchie precedentemente preparate
- 150 g di Farro
- 3-4 cucchiaini circa di Pangrattato
- Basilico fresco q.b.
- Pepe q.b.
- Sale q.b.
- Olio evo q.b.
- 2 cucchiaini di Simil parmigiano di natureat

Procedimento

1. Cuoci il farro seguendo le istruzioni sulla confezione, poi trasferiscilo in una ciotola, aggiungi le lenticchie precedentemente preparate, un filo di olio, un pizzico di pepe, basilico, il simil parmigiano e sale a piacere e inizia a frullare grossolanamente con un minipimer.
2. Incorpora il pangrattato, quanto basta per ottenere un composto denso e modellabile con le mani.
3. Dopo aver aggiunto il pangrattato, lavora il composto

con le mani per qualche minuto e poi lascialo riposare in frigo per almeno 30 minuti.

4. Passato il tempo necessario, riprendi l'impasto e trasferiscilo su una teglia da forno. Con l'aiuto delle mani cerca di dargli la tipica forma allungata di un polpettone. Spennella la superficie con un filo di olio e cuoci in forno preriscaldato a 180° per circa 25 minuti o fino a doratura.

Notes

Puoi aggiungere le verdure e le spezie che preferisci per insaporire il polpettone.

Puoi sostituire le lenticchie con dei ceci o dei fagioli.

Puoi ricoprire la superficie con un po' di pangrattato per ottenere un effetto più croccante.

Puoi servire il polpettone con una salsa al pomodoro e basilico.

Puoi servire il polpettone con delle patate arrosto.

POTREBBE INTERESSARTI:

Polpette di fagioli

Polpette al basilico

Arrosto di sedano rapa.

Arrosto di seitan farcito

Tortino di legumi farcito



Iscriviti al Gruppo Facebook
Natureat Ricette Vegane

