



POLPETTONE DI CECI

Ingredienti

400 gr di ceci lessati
1 spicchio d'aglio
100 gr di nocciole tostate
1 uovo
pane grattugiato
olio extra vergine d'oliva
sale e pepe
yogurt bianco a piacere

Procedimento

Rosolare lo spicchio di aglio per un minuto in una padella con un cucchiaino di olio, eliminare l'aglio ed unire i ceci, salare, pepare e far insaporire per circa 10 minuti a fiamma moderata.

Frullare grossolanamente in un robot i ceci con le nocciole e l'uovo.

Trasferire il composto in una ciotola ed unire il pangrattato fino ad ottenere un composto omogeneo e compatto.

Ungere un foglio di carta da forno e versare il composto, formare un cilindro e chiudere bene avvolgendolo su se stesso; ricoprire con un foglio di alluminio e porre in forno a 200° e cuocere per 30 minuti.

Far riposare l'arrosto prima di affettarlo, servirlo a piacere con yogurt bianco.