

Polpette di lenticchie con salsa alla panna agra

Questo piatto ricco di proteine è ideale se portato per il lunch al lavoro e si addice bene per una cena leggera e proteica

Per 6 polpette:

- 240 g lenticchie gialle
- 1 cucchiaino di olio al sesamo spremitura a freddo
- Paprica dolce, curry Thai, cumino nero del Commercio equo e solidale
- 1 cucchiaino di sale iodato, pepe del Commercio equo e solidale
- Alcune foglie di prezzemolo, gambo di sedano e ½ cipolla
- 2 cucchiai di farina di farro di agricoltura biologica
- 1 cucchiaio di miglio bruno macinato di agricoltura biologica
- 1 uovo di allevamento all'aperto
- Olio di arachidi
- Formaggio dal sapore forte



Per la salsa: mescolare panna agra con olio d'oliva, paprica dolce e menta essicata

Preparazione:

- Lavare le lenticchie con acqua fredda e cuocere nell'acqua (250 ml), salare alla fine della bollitura; quando le lenticchie saranno tenere, scolare e lasciare raffreddare
- In un mixer tritare finemente le lenticchie con l'olio al sesamo; eventualmente aggiungere un po' d'acqua
- Tritare finemente la cipolla, il sedano e il prezzemolo e aggiungere alle lenticchie
- Mescolare il tutto con le farine e le spezie e salare; lasciare riposare per 1 ora
- Dopodiché aggiungere alle lenticchie l'uovo e mescolare tutto bene e alla fine formare delle polpettine con un cucchiaio
- Rosolare le polpettine in una padella con l'olio di arachidi per ca. 15-20 minuti oppure cuocere le polpettine nel forno a 200° per ca. 20 minuti
- Se si vuole si può aggiungere delle fette di formaggio e lasciare che si scioglia sulle polpettine
- Servire le polpettine con la salsa alla panna agra

Consiglio d'acquisto: Scegliere prodotti da agricoltura biologica e di provenienza vicina

Dr. Ivonne Daurù Malsiner
Dipl. Ernährungswissenschaftlerin und Coach