

# POLPETTE DI LENTICCHIE ROSSE E GRANO SARACENO

• [www.chiaradalbellonutrizionista.it](http://www.chiaradalbellonutrizionista.it) •

---

## INGREDIENTI

150 g di lenticchie rosse decorticate

200 g di grano saraceno

verdure a piacere: qui cavolo nero, porro e broccolo

paprika o erbe aromatiche a piacere

farina di mais integrale q.b.

sale e olio evo q.b.

## PROCEDIMENTO

Lavare bene le lenticchie e cucinarle in circa 300 g di acqua (il doppio del peso rispetto alle lenticchie), aggiungere il sale alla fine. Lavare bene anche il grano saraceno, tostarlo nella pentola e aggiungere acqua precedentemente portata a bollore (sempre il doppio del peso del cereale) salata o con brodo vegetale.

Cucinare in padella con un filo d'olio e acqua le verdure precedentemente tagliate a fettine o striscioline.

Preparare in un piatto un pò di farina di mais integrale. In una terrina mescolare tutti gli ingredienti cotti, aggiungere erbe aromatiche o spezie a piacere, versare un paio di cucchiai di olio evo, amalgamare bene e formare delle polpette da passare nel mais fino a rivestirle completamente (un pò di farina di mais può essere utile anche all'interno per compattare l'impasto). Disporle in una teglia da forno rivestita di carta da forno leggermente unta (giusto un filo d'olio evo) e infornare in forno preriscaldato a 180° C per una decina di minuti, il tempo perché diventino dorate.

Contenendo cereale e legume si tratta di un piatto unico da accompagnare con della verdura, meglio cruda, ed eventualmente qualche salsina.

