



Le ricette di Monica

per GiocaGiocaGioca



Polpette di ceci



Quantità per 6 porzioni da bambino

Ingredienti

- 100 gr di ceci lessati
- 200 gr di ricotta
- 200 grammi di patate
- 1 uovo
- 50 gr di pan grattato
- 50 gr di grana grattugiato
- sale e pepe q.b.
- qualche foglia di basilico
per dare un aroma
(prezzemolo, o rosmarino)



Fai lessare alla mamma le patate, e aiutala a sbucciarle.
Versa nel frullatore, sempre con il suo aiuto, i ceci lessati.
Frullali per pochi secondi insieme alle foglie di basilico.
Prendi la ricotta, le patate lessate, il grana grattugiato e metti tutto in una grossa ciotola insieme ai ceci frullati.
Mescola bene con una forchetta tutti gli ingredienti (si dice: amalgamare). Con questo impasto fai delle palline grandi come la tua mano. Rotolale nel pangrattato, e mettile ordinate sulla teglia del forno, sulla quale la mamma avrà messo la carta da cucina.
Cuoci per 30 minuti a 200 gradi.
Prima di servirle lasciale raffreddare un pochino.

Variante vegan: utilizzare formaggio di soia al posto della ricotta e al posto dell'uovo 40 ml di yogurt di soia



Stampa in formato A4, e ritaglia. Il file è pensato per essere inserito comodamente in un libro o in un quaderno di ricette!