



CHEF IN
CAMICIA



Polpettine di piselli e ceci, vellutata di piselli con ceci croccanti

> INGREDIENTI

Ingredienti per 2 persone

Tempo di preparazione: 50 minuti

Difficoltà: Facile

Per le polpette:

- Piselli, 150 g; € 5 al Kg € 0,75
- Ceci precotti, 100 g; € 0,50
- Patata lessa, 1; € 0,20
- Cipollotto, 1; € 2,40 al Kg € 0,10
- Prezzemolo 5 g; € 0,10
- Sale/Pepe q.b.;
- Pangrattato, 1 cucchiaio;
- Pomodori secchi, 100 g € 18,00 al Kg € 1,80

Per la vellutata:

- Cipollotto, 1; € 2,40 al Kg € 0,10
- Patate 1; € 0,20
- Piselli, 200 g; € 5 al Kg € 1
- Olio EVO/Sale/pepe q.b.

Per i ceci croccanti:

- Ceci Precotti, 100 g; € 0,50
- Olio EVO, 3 cucchiai;
- Curry in polvere, 1 cucchiaio; € 8,60 all'Hg € 0,10
- Sale/pepe, q.b.

TOTALE € 5,35

> PREPARAZIONE

Per i ceci croccanti:

- Condire abbondantemente i ceci in una ciotola con olio, sale, pepe e curry;
- Mettere in forno a 180° per circa 30-40 minuti, rigirandoli ogni tanto;

Per le polpette:

- Schiacciare i ceci con una forchetta in modo da ottenere una purea e lasciandone anche qualcuno intero;
- Lavorare i ceci schiacciati con i piselli, la patata lessa, il cipollotto e il prezzemolo, regolare di sale e di pepe e aggiungere, se necessario, un cucchiaio di pangrattato se il composto dovesse risultare troppo umido;
- Fare delle piccole palline e rosolarle in padella con un goccio d'olio evo;

Per la salsa:

- Frullare i pomodori secchi con un goccio d'olio EVO per ottenere una salsa liscia d'accompagnamento alle polpette;

Per la vellutata:

- Rosolare la cipolla, a fuoco dolce, unire i piselli e la patata tagliata molto sottilmente, poi salare, pepare, coprire con brodo o acqua e cuocere per 15 minuti circa;
- Frullare fino ad ottenere una consistenza liscia e omogenea;
- Impiattare le polpettine accompagnate alla salsa di pomodori secchi e la vellutata con i ceci croccanti.



WWW.CHEFINCAMICIA.COM