



“Legumetta di piselli su letto di misticanza”

Tempo di preparazione: 10 minuti e 10 minuti di cottura

Ingredienti per 4 persone

- ✓ 500 g di piselli cotti
- ✓ 250 g di patate cotte
- ✓ 150 g di pane grattugiato
- ✓ 2-3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- ✓ mezza cipolla
- ✓ aromi freschi (salvia, rosmarino, timo) q.b.
- ✓ farina di mais precotta q.b.
- ✓ un pizzico di sale
- ✓ misticanza o insalata a piacere (per impiattare)
- ✓ succo di un limone

Preparazione

Fate un trito di salvia, rosmarino, timo, cipolla e tagliate le patate a cubetti. In una pentola antiaderente aromatizzatelo nell'olio per qualche minuto, poi unite i piselli, le patate e un pizzico di sale. Frullate gli ingredienti, incorporate il pane grattugiato e con l'aiuto delle mani formate 4 palline; schiacciatele

dando la classica forma della cotoletta e passatele nella farina di mais.

Cuocetele per qualche minuto per lato nella pentola antiaderente con un filo d'olio, oppure disponetele su una teglia ricoperta da carta da forno e cuocete a 180°C per circa 10 minuti.

Servite su un letto di misticanza e condite con qualche goccia di succo di limone.

Buona salute a tutti!