



“Cotolette” di lenticchie rosse

Tempo di preparazione: 10 minuti e 2 ore in frigorifero

Cottura: 15 minuti

Ingredienti per 4 persone

Per le “cotolette”:

- ✓ 160 grammi di lenticchie rosse decorticcate
- ✓ 3 cucchiai di olio extravergine di oliva
- ✓ sale integrale fino (q.b.)

Per la pastella

- ✓ 150 grammi d’acqua
- ✓ 100 grammi di farina di ceci
- ✓ 3 cucchiai di salsa di soia
- ✓ mix di paprika e curcuma (q.b.)

Per la panatura

- ✓ farina di mais precotta (q.b.)

Preparazione

Cuocete le lenticchie per circa 15 minuti con il doppio del volume d’acqua e un pizzico di sale. Fate intiepidire il composto, dividetelo in quattro parti,

disponetelo su un foglio di carta da forno dando una forma ovale (con uno spessore di circa mezzo centimetro) e fate raffreddare in frigorifero per 2 ore. Preparate una pastella mescolando con la frusta tutti gli ingredienti senza creare grumi. Immergete le “cotolette” prima nella pastella, poi passatele nella farina di mais precotta.

Ponete l'olio in una pentola antiaderente e fatele dorare per alcuni minuti per lato.

Buona salute a tutti!