



“Arrosto” di lenticchie

Tempo di preparazione: 15 minuti e 10 ore in frigorifero

Cottura: 40 minuti

Ingredienti per 6-8 persone

- ✓ 500 grammi di lenticchie cotte
- ✓ 250 grammi di patate bollite senza buccia
- ✓ 150 grammi di pane grattugiato
- ✓ una carota
- ✓ un gambo di sedano
- ✓ 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- ✓ 3 cucchiaini di amido di mais
- ✓ 2 cucchiaini di farina di ceci
- ✓ 1 cucchiaio raso di rosmarino fresco tritato
- ✓ ½ cipolla
- ✓ ½ spicchio d'aglio (facoltativo)
- ✓ pepe q.b.
- ✓ sale q.b.

Preparazione

Lavate i vegetali. Fate un trito di carota, sedano, cipolla, aglio e fateli insaporire in una pentola antiaderente per pochi minuti in due cucchiaini di olio.

Frullate le lenticchie con le patate, le verdure fatte aromatizzare, il pangrattato, la farina di ceci, l'amido di mais, il rosmarino, il sale e il pepe. Versate il composto su un foglio di carta da forno, date la forma di un polpettone, avvolgetelo e mettetelo in frigorifero per circa 10 ore. Ponetelo su una teglia, aprite la carta da forno e spennellate la superficie dell'impasto refrigerato con l'olio rimanente. Cuocete in forno caldo a 220°C per 40 minuti.

Buona salute a tutti!