



Crocchette di lenticchie rosse

RICETTA SCOLASTICA

Ingredienti:
per una porzione

40g Lenticchie rosse

20g Miglio

15g Carote

15g Cipolla

Aglione q.b.

Alloro q.b.

Pangrattato q.b.

Rosmarino tritato q.b.

Acqua q.b.

Olio EVO q.b.

Sale fino q.b.





Crocchette di lenticchie rosse

RICETTA SCOLASTICA

Procedimento:

Iniziate con la cottura delle lenticchie rosse. In una pentola mettete l'acqua (in rapporto 1/2 del quantitativo di lenticchie), aggiungete l'alloro e l'aglio e fate cuocere per circa 20 minuti.

Al termine di questo tempo, salate e lasciate sul fuoco ancora qualche minuto.

Ora procedete con la cottura del miglio. Prendete una pentola con doppio fondo e mettete il miglio precedentemente lavato. Aggiungete l'acqua (3 volte il quantitativo del miglio) e portate ad ebollizione. Aggiungete il sale e abbassate la fiamma al minimo, coprite con un coperchio e lasciate cuocere per 20/25 minuti fino a quando non è stata assorbita tutta l'acqua.





Crocchette di lenticchie rosse

RICETTA SCOLASTICA

Procedimento:

Prendete ora una padella con due cucchiaini di olio EVO, aggiungete le carote e la cipolla e fate rosolare. Aggiungete un pizzico di sale e versate le lenticchie cotte in una terrina.

Aggiungete tutti gli altri ingredienti: carote, cipolla e il miglio cotto. Amalgamate bene tutti gli ingredienti e formate delle crocchette con le mani o con l'aiuto di un coppa pasta (in base alla forma che volete dargli). Ora prendete il pangrattato e lo miscelate con il rosmarino tritato, impanate le crocchette e le disponete su una teglia foderata da carta forno o ben oleata. Infornate a 180°C per 15 minuti circa fino alla doratura desiderata.

Ora sono pronte per essere servite!

