

Polpette di lupini

Data: 6 agosto 2019 | Autore: Maria Concetta Pelle



Vi presento una ricetta sulle polpette diversa dal solito, osando un abbinamento strano ma dal piacevole sapore: le polpette di lupini.

Ingredienti (per 4 persone): 250 g di lupini

50 g di pancarrè

2 uova

30 g di pecorino

50 g di formaggio(edam, gouda, ecc.) alla julienne

35 g circa di pangrattato

timo

olio friggere q.b.

Procedimento:sgusciate i lupini e passateli in un mixer al fine di ottenere una purea. Trasferite la purea in una ciotola assieme all'uovo, pecorino grattugiato, formaggio tagliato alla julienne (lunghe striscioline sottili), timo, pangrattato e impastate il tutto. Aggiungete il pancarrè a pezzetti e amalgamate bene. Formate tante piccole polpette.

Rosolate le polpette in padella con olio bollente facendole dorare da entrambi i lati.

Per ottenere un piatto più leggero, potete cuocere le polpette in forno a 180°C per 15-20 minuti.

Servitele calde, con verdura di stagione o le classiche patatine fritte.

Maria Pelle