



CUCINA CON NOI!

Polpettine di lenticchie rosse con Misto Benessere

INGREDIENTI

400 g di Misto Benessere Orogel

100 g di lenticchie rosse

200 g di patate

100 g di caprino

1 uovo piccolo

50 ml di panna fresca

40 g di gherigli di noce

prezzemolo

1 foglia di alloro

1 spicchio d'aglio

olio extravergine d'oliva

sale e pepe



50



4



Media



Primi Piatti

Preparazione

- 1** Pelate le patate e tagliatele a pezzi, cuocetele in acqua salata per 25 minuti, scolatele e schiacciatele con una forchetta.
- 2** Portate a bollore 500 ml d'acqua con l'alloro e l'aglio. Salate e versatevi le lenticchie dopo averle sciacquate attraverso un colino. Cuocetele per 10 minuti e scolatele. Riunitele in una terrina, aggiungete le patate e l'uovo, insaporite con il prezzemolo tritato, sale e pepe.
- 3** Formate delle polpettine regolari e sistematele su una teglia ricoperta da carta forno leggermente unta d'olio. Condite il misto di verdure con un filo d'olio e un pizzico di sale, bagnate con 2 cucchiaini d'acqua e infornate insieme alle polpettine a 180°C per 10-12 minuti.
- 4** Amalgamate il caprino con la panna, unite le noci frullate finemente, un pizzico di sale e di pepe. Servite le verdure con le polpettine, cosparse con la salsa di caprino e noci.

