



POLPETTE DI LENTICCHIE E QUINOA AL SUGO



Ingredienti per 10 polpette:

- 80 g di lenticchie rosse
- 80 g di quinoa
- 1 cipolla rossa
- 1 cucchiaino di origano
- ½ cucchiaino di pepe
- 250 g di salsa di pomodoro
- Olio extravergine di oliva q.b.

Preparazione e cottura (40 minuti):

1. Versare in una pentola una parte di quinoa e due di acqua, portare a ebollizione e cuocere con un coperchio per circa 10 minuti. Spegnerne quindi il fuoco e lasciare riposare per 5 minuti.
2. Nel frattempo, dedicarsi alla cottura delle lenticchie. Tagliare a dadini piccoli una cipolla e soffriggerla con un filo d'olio extravergine d'oliva. Aggiungere poi le lenticchie e dopo una breve cottura unire l'acqua fino a immergerle completamente. Coprire le lenticchie e lasciare cuocere per circa 10 minuti.
3. In un contenitore unire la quinoa e le lenticchie, precedentemente frullate con un mixer. Aromatizzare con origano secco e pepe e mescolare bene tutti gli ingredienti fino a ottenere un impasto omogeneo.
4. Non resta che formare delle polpette tonde e cuocerle. In una padella mettere un filo d'olio, lasciare rosolare tutti i lati per qualche minuto e unire la salsa di pomodoro. Saranno pronte in meno di 10 minuti.

AIRC PER