



# POLPETTINE DI CECI E MIGLIO

## Ingredienti (per 2-3 persone)

- 240 g di ceci cotti
- 150 g miglio cotto
- 1 carota
- 1 scalogno
- 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- Un cucchiaino di curcuma
- Prezzemolo
- Sale e pepe
- Pane integrale grattugiato

## Preparazione:

In una padella scaldare 2 cucchiaini d'olio e aggiungere lo scalogno tritato, far soffriggere qualche minuto a fuoco dolce, poi aggiungere la carota tagliata in piccoli spicchi e cuocere insieme a un po' d'acqua, infine aggiungere la curcuma e il miglio e mescolare bene. Da parte frullare grossolanamente i ceci con i 2 cucchiaini d'olio rimanenti, aggiungere il sale e il prezzemolo ed eventualmente un po' d'acqua.

Trasferire in una ciotola e aggiungere il miglio e un po' di pepe. Formare delle piccole polpettine e passare nel pane grattugiato. Trasferire le polpette così formate in frigo, dove andranno fatte riposare una mezzora: questo processo permette al composto di farsi più compatto. Trascorso quel tempo, infornare in forno caldo a 200°C per 25 minuti. Servire su un letto di spinaci, accompagnando a della maionese di soia o a della senape di Dijon (Digione).

E' possibile sostituire il pane grattugiato integrale con del pane grattugiato di grano saraceno: in questo modo il piatto sarà l'ideale anche per chi è celiaco o intollerante al glutine.