

Cotolette di ceci con maionese all'erba cipollina

Le cotolette di ceci sono un secondo piatto nutriente e saporito. Scopri come prepararle insieme a noi.



Oggi ti proponiamo una **ricetta** per un antipasto o un **secondo piatto sfizioso, buono** e davvero **facile** da realizzare: le **cotolette di ceci**. Per prepararle servono **pochissimi ingredienti**, a cui puoi aggiungerne altri per dare ancora più sapore: **olive nere** tritate finemente, **pomodori secchi** oppure le **spezie** che più ti piacciono.

Per quanto riguarda la cottura, noi abbiamo scelto di cuocere le cotolette in **padella**, ma, se preferisci, puoi utilizzare anche il **forno**. Bastano solo 15 minuti. Ti diamo anche un **ultimo consiglio**: se aggiungi qualche **verdura di stagione** e una **fonte**

di carboidrati da cereali, come pane o pasta integrale, creerai un perfetto piatto unico! E non dimenticarti di provare la **maionese all'erba cipollina**... rende il tutto ancora più buono!

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Tempo di preparazione: 20 min.

Ingredienti per 4 persone

Per le cotolette

230 g di ceci cotti Bio, Logico Despar

1 cucchiaino di concentrato di pomodoro

3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva 100% italiano Despar Premium

2 cucchiaini di succo di limone

Un pizzico di paprika affumicata

q.b. di pangrattato Despar

q.b. di sale e pepe

Per la maionese

80 ml di bevanda di soia Despar Vital

160 ml di olio di semi di girasole

4 foglie di basilico

2 fili di erba cipollina

Un pizzico di curcuma in polvere

1 cucchiaino di aceto di mele Bio, Logico Despar

q.b. di sale e pepe

Procedimento

1. Prepara la maionese: versa l'olio, le erbe tritate, la curcuma e la bevanda di soia in un contenitore alto e monta gli ingredienti con il frullatore a immersione. Aggiungi l'aceto di mele, il sale e frulla il tutto fino a montare completamente il composto: occorreranno pochi istanti. Trasferisci la maionese in una ciotola e conservala in frigorifero.

- 2.Prepara le cotolette frullando i ceci con il concentrato di pomodoro, l'olio, il succo del limone filtrato e la paprika.
- 3.Frulla gli ingredienti fino a ottenere un composto omogeneo. Infine, regola di sale e pepe e aggiungi qualche cucchiaino di pangrattato fino a ottenere un composto abbastanza compatto e facile da lavorare.
- 4.Dividi il composto di ceci in 4 parti uguali, schiacciale e passale nel pangrattato dando loro una forma ovale.
- 5.Versa 3-4 cucchiaini di olio in una padella, aggiungi le cotolette di ceci e cuocile qualche minuto per lato, girandole delicatamente a metà cottura con una spatola: devono risultare ben dorate.
- 6.Servi le cotolette con la maionese.