

Polpette di barbabietole e ceci con salsa allo yogurt ed erba cipollina

La ricetta di oggi è un secondo piatto vegetariano facilissimo da realizzare. Scopri come prepararle con la nostra ricetta!



Oggi proponiamo una ricetta facilissima per portare in tavola un **secondo piatto**, un **antipasto** e uno **stuzzichino vegetariano** super nutriente: le polpette di barbabietole e ceci con salsa allo yogurt ed erba cipollina. Per una **variante più golosa**, puoi servire le polpette di barbabietole e ceci con un **hummus di avocado** fatta in casa. Questa ricetta puoi prepararla anche per il **pranzo in ufficio**, accompagnando le polpette con verdure di stagione e del pane integrale.

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Tempo di preparazione: 25 min.

Ingredienti

Per 4 persone

Per le polpette

230 g di ceci precotti sgocciolati

150 g di barbabietole precotte

1 uovo

30 g di Parmigiano Reggiano DOP Despar grattugiato

2 cucchiaini di succo di limone

1 scalogno

1 pizzico di cumino in polvere

1 pizzico di coriandolo in polvere

Pangrattato q.b.

Olio extra vergine di oliva 100% italiano Despar Premium q.b.

Semi di sesamo nero q.b.

Sale, pepe q.b.

Per la salsa

150 g di yogurt intero al naturale

2 cucchiaini di succo di limone Bio,Logico Despar

1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

4 fili di erba cipollina

Sale e pepe q.b.

Preparazione

1. Sbuccia lo scalogno, affettalo sottilmente e trasferiscilo in una padella antiaderente con un paio di cucchiai di olio, un pizzico di sale, pochissima acqua e le spezie. Dopo 5 minuti aggiungi i ceci, regola di sale e pepe e lasciali insaporire a fiamma bassa 5 minuti.
2. Lascia intiepidire i ceci e lo scalogno, quindi trasferiscili in un mixer da cucina con le barbabietole tagliate a cubetti; aggiungi l'uovo e trita gli ingredienti fino a ottenere una purea grossolana.
3. Trasferisci il composto in una ciotola, aggiungi il succo di limone, il parmigiano e sale e pepe se necessari.
4. Amalgama il composto con un cucchiaio, quindi incorpora circa 40-50 g di pangrattato, o quanto basta per ottenere un composto morbido, ma facile da lavorare.
5. Dividi il composto in 12 polpette circa, schiacciale leggermente e passale nei semi di sesamo e nel pangrattato; cuoci le polpette in una padella antiaderente con poco olio per circa 2-3 minuti per lato, girandole delicatamente.
6. Prepara la salsa: mescola lo yogurt con il succo di limone e l'olio, aggiungi l'erba cipollina tritata finemente, aggiusta di sale e pepe e mescola.
7. Servi le polpette calde o tiepide con la salsa allo yogurt.