



POLPETTE DI CECI E MELANZANE

Ispirata da una ricetta di Francesca Ghelfi

INGREDIENTI

- 300 g di ceci cotti (anche in scatola)
- 1 melanzana
- 4 pomodori secchi
- pangrattato
- origano
- semi di sesamo
- olio e.v.o.

CURIOSITA'

Se preferite non accendere il forno, fa molto caldo in questa stagione, potete cuocerla nel microonde! Basta mettere la melanzana tagliata a metà in un contenitore di vetro o ceramica, coprire con pellicola adatta al microonde e poi cuocere finché non risulta morbida.

PROCEDURE

- 01** Tagliate la melanzana a metà e cuocetela in forno per circa 20 minuti.
- 02** Con un minipimer o un mixer potente frullate la melanzana con i ceci, i pomodori secchi e un cucchiaio di olio, fermandovi di tanto in tanto per pulire le pareti del contenitore.
- 03** Unite all'impasto origano e pangrattato poco alla volta, facendo attenzione che non diventino troppo asciutte, basta che riusciate a formare delle polpette aiutandovi con le mani bagnate.
- 04** Passate le polpette nei semi di sesamo e cuocetele in forno a 200°C per circa 20 minuti... servite tiepide e buon appetito!