



IL
MERCATO
DEI
SAPERI

POLPETTE DI CECI

**RICETTA DELLA SIGNORA
ANNA**



COSA MI SERVE?

INGREDIENTI

2 (DUE) BARATTOLI DI CECI

1 (UNO) SCALOGNO

2 (DUE) UOVA

1 (UNO) CUCCHIAIO DI SENAPE

ZENZERO IN POLVERE

PREZZEMOLO

PANE GRATTATO

OLIO

1 (UNO) MESTOLO

1 (UNA) INSALATIERA

1 (UNO) TRITATUTTO

1 (UNA) PADELLA

1 (UN) CUCCHIAIO

COME SI PREPARANO?

- 1. APIRE I BARATTOLI DI CECI.**
- 2. VERSARE I CECI IN UNO SCOLAPASTE PER SCOLARLI.**
- 3. SCIAQUARE I CECI CON ACQUA FREDDA.**
- 4. LAVARE IL PREZZEMOLO E TOGLIERE I GAMBI.**
- 5. PRENDERE LO SCALOGNO E METTERLO SU UN TAGLIERE. TOGLIERE LA BUCCIA CON IL COLTELLO E TAGLIARE A FETTINE LA CIPOLLA.**
- 6. METTERE NEL TRITATUTTO I CECI, IL PREZZEMOLO E LO SCALOGNO A FETTINE.**

7. METTERE GLI INGREDIENTI TRITATI IN UN'INSALATIERA.

8. PRENDERE LE 2 (DUE) UOVA E ROMPERE CON DELICATEZZA IL GUSCIO SUL BORDO DELL'INSALATIERA. VERSARE IL CONTENUTO NELL'INSALATIERA.

9. AGGIUNGERE UN CUCCHIAIO DI ZENZERO IN POLVERE.

9. AGGIUNGERE UN CUCCHIAIO DI SENAPE.

10. AGGIUNGERE LENTAMENTE IL PANE GRATTOGGIATO E MESCOLARE BENE TUTTI GLI INGREDIENTI.

11. PRENDERE L'IMPASTO CON LE MANI E FORMARE DELLA POLPETTINE.

12. METTERE L'OLIO NELLA PADELLA. METTERE LA PADELLA SUL FORNELLO E ACCENDERE IL FUOCO.

13. METTERE LE POLPETTINE NELLA PADELLA E FRIGGERLE FACENDO ATTENZIONE CHE NON SI BRUCINO.

LE POLPETTE POSSONO ESSERE SERVITE CALDE O FREDDI.

BUON APPETITO!