



POLPETTE DI MIGLIO, LENTICCHIE ROSSE, FARINA DI CECI

(vegan, senza glutine)

200 g di miglio
40 g di lenticchie rosse decorticate
3 pomodorini secchi al naturale
olio extra vergine d'oliva
salsa di soia
polvere d'arancia (buccia essiccata e tritata)
farina di ceci
farina di mais

Ho cotto il miglio con le lenticchie e i pomodorini tagliati a pezzettini piccoli, ad assorbimento.

Ho misurato il doppio di acqua rispetto a miglio e lenticchie, 240 g sono una tazza piena, quindi bisogna usare due tazze di acqua. Cuocendo a fuoco basso per 20 minuti circa l'acqua viene completamente assorbita.

Senza aspettare che si raffreddi ho aggiunto olio, soya, polvere d'arancia, mescolato bene e poi aggiunto anche qualche cucchiaino di farina di ceci, mescolando ancora.

Raffreddandosi il miglio tende ad indurirsi e a compattarsi, quindi è meglio dare la forma quando è ancora tiepido.

Ho formato delle palline schiacciate e le ho passate nella farina di mais, poi ho messo in forno, pennellando prima con olio.

Ho cotto per mezz'oretta a 175 gradi.

*

<http://www.stellapederzoli.it/polpette-di-miglio-lenticchie-rosse-farina-di-ceci/>