

Polpettone di ceci



Ingredienti

- 240 gr. di ceci lessati
- 1 patata lessa
- 4 pomodori secchi
- 1 cucchiaio di capperi sotto sale
- 1 cucchiaio di pangrattato
- sale q.b.
- pepe q.b.
- rametti di rosmarino

Per preparare qualcosa di diverso dalla solita fettina di carne. Grazie alla mia amica Luisa che mi ha passato questa ricetta presa non so esattamente dove.

Cuocere la patata a vapore per 5 minuti.

Mettere nel mixer i ceci, la patata, i pomodori fatti a pezzettini e i capperi sciacquati ben bene. Se lo si ritiene opportuno aggiungere un pochino di sale e un po' di pepe.

Prendere un pezzo di carta per il forno e cospargerlo con il pangrattato. Formare con le mani il polpettone, rotolarlo nel pangrattato e adagiarlo con la stessa carta da forno in uno stampo da plumcake.

Prima della cottura aggiungere qualche rametto di rosmarino in superficie.

Cuocere il polpettone in forno a 200°C per circa 20 minuti.