

OLIO CUORE

Polpettine di ceci al Pesto alla Genovese Cuore, panatura alle mandorle e salsa allo yogurt



Ingredienti

- 400 g di ceci lessati
- 80 g di mandorle
- 20 g di pinoli
- 50 g di cipollotto bianco
- 2 cucchiaini di Pesto alla Genovese classico Cuore
- 1 uovo
- pangrattato q.b.
- Olio di Mais Cuore
- Per la salsa allo yogurt:
- 200 g di yogurt intero
- 2 cucchiaini di succo di limone
- 2 cucchiaini di olio Olio Cuore
- Sale Iposodico Cuore
- pepe

- **Portata: Antipasti /
Secondi**
- **Tempo: 35"**
- **Persone: 4**

Preparazione

- Tritare il cipollotto.



- Versare i ceci in un mixer, frullarli grossolanamente con il cipollotto, riunire il composto in una terrina e aggiungere il Pesto alla Genovese Cuore classico.



- E pangrattato quanto basta ad ottenere un composto morbido ma facilmente lavorabile. Aggiustare di Sale Iposodico Cuore.

Formare delle polpettine di circa 20 g l'una.



- Preriscaldare il forno a 200°.

Tritare le mandorle e i pinoli, mescolare il trito a 2-3 cucchiari di pangrattato. Sbattere l'uovo.

Passare le polpettine di ceci prima nell'uovo, poi nella panatura.



- Disporle man mano su una teglia ricoperta da carta forno. Condirle con un filo di Olio Cuore e infornare per 10-12 minuti.

Nel frattempo, mescolare lo yogurt con il succo di limone, l'Olio Cuore, Sale Iposodico Cuore e pepe.



- Servire le polpettine accompagnate dalla salsa yogurt.

La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais



Sale Iposodico



Pesto alla Genovese