



“Rollè di ceci e patate agli aromi”

Ingredienti

- ✓ 450 g di ceci lessi
- ✓ 250 g di patate lesse
- ✓ olio extra-vergine di oliva
- ✓ qualche cucchiaino di pangrattato
- ✓ uno spicchio di aglio
- ✓ un rametto di rosmarino
- ✓ 2 foglie di alloro
- ✓ semi di sesamo o pane grattugiato
- ✓ sale

Preparazione

Mettete in ammollo i ceci per almeno 12 ore, (cambiando più volte l'acqua ammollo) e cuoceteli per un'oretta.

Scolateli e poneteli in una teglia da forno per farli asciugare per circa 10 minuti a 180° C e, a cottura ultimata, frullateli.

Nel frattempo sbucciate le patate e cuocetele in acqua salata per circa 10-15 minuti.

Dopo averle scolate, passatele nel passaverdura ed unitele al composto di ceci.

In un pentolino fate aromatizzare il rosmarino, l'alloro e lo spicchio d'aglio nell'olio extra vergine di oliva sino ad estrarne i profumi.

Filtratelo, incorporatelo al composto di patate e ceci, aggiustate di sale e regolate la consistenza con il pane grattugiato, sino ad ottenere un composto morbido ma solido.

Aiutandovi con le mani formate delle crocchette e passatele nei semi di sesamo oppure nel pane grattugiato.

Cuocete le crocchette in forno caldo, per circa 5 minuti, a 200° C.

Buona salute a tutti!