



Polpettone di lenticchie senza glutine

Le lenticchie sono un ingrediente immancabile nel menu di Capodanno; la tradizione italiana dice che sono di buon auspicio, un augurio di ricchezza per l'anno che inizia! Non sono solo portatrici di fortuna bensì hanno anche un alto valore nutrizionale in quanto:

- Sono ricche di fibre.
- Sono ricche di vitamine e sali minerali.
- Hanno un basso indice glicemico.
- Rappresentano una buona fonte proteica.

Di seguito troverete una golosissima ricetta senza glutine molto semplice da preparare e realmente leggera: il polpettone di lenticchie.

Importante: molto spesso nella confezione c'è scritto che possono racchiudere tracce di glutine, non preoccupatevi però, controllatele a mano rimuovendo eventuali residui e lavandole si elimineranno completamente.

Al posto del pane grattugiato potete utilizzare i fiocchi d'avena. Se siete celiaci comprateli assolutamente certificati.

Procedimento:

Setacciare con le dita le lenticchie per evitare che ci siano sassolini. Lavarle accuratamente. Tritare aglio e cipolla, fare soffriggere e aggiungere le lenticchie. Aggiungere l'acqua e lasciar cuocere per 40 minuti.



Lasciare asciugare l'acqua e scolare il rimanente. Mettere in una terrina e aggiungere uova, sale pepe e formaggio grattugiato. Amalgamare bene gli ingredienti. Versare il composto in una teglia da forno dandogli la forma ovale del polpettone. Cospargere olio e rosmarino alla superficie e infornare a 180° per trenta minuti.



Alcuni suggerimenti:

- Se desiderate una morbidezza extra aggiungete 3 cucchiari di ricotta.
- Il polpettone è ottimo da presentare con broccoli e patate arrosto.

Per maggiori informazioni sulla ricetta visita il sito “Sano, Bio e Gluten Free”.

[ult_buttons btn_title=”Dettagli della ricetta”

btn_link=”url:http%3A%2F%2Fwww.sanobioglutenfree.it%2Fricette%2Fpolpettone-di-

lenticchie||target:%20_blank|” btn_align=”ubtn-right” btn_size=”ubtn-block” btn_title_color=”#ffffff”

btn_bg_color=”#685649? btn_bg_color_hover=”#000000? icon=”Defaults-cutlery” icon_size=”30?

btn_icon_pos=”ubtn-sep-icon-at-left” btn_font_size=”desktop:30px;”]

[Read More](#)
