

# Polpette di lenticchie rosse e carote

Uno dei salvacena preferiti da mia figlia di 2 anni, sempre presenti in freezer, pronti per essere scaldati velocemente, come tutti i miei piatti, in base all'orario e alla quantità di fame, diventano facilmente una piccola merenda o una cena equilibrata.

TEMPO DI PREPARAZIONE  
15''

TEMPO DI COTTURA  
20'

## INGREDIENTI

12 polpette

50 g di parmigiano grattugiato  
350 g di carote spellate a pezzi  
aglio secco  
1/2 cipolla rossa  
350 g di lenticchie rosse cotte (o 170 di lenticchie secche da cuocere)  
120 g di pangrattato  
2 uova  
Sale e pepe

## GOLOSITÀ AL QUADRATO

Puoi intingere le tue polpette in qualsiasi salsa fatta in casa: a base di yogurt greco, maionese vegan o ketchup di pomodorini gialli.

## CURIOSITÀ E SALUTE

Le lenticchie rosse si trovano in commercio già decorticate e, per questo motivo non necessitano di ammollo e sono adatte all'alimentazione anche della prima infanzia per il minor contenuto di antinutrienti. Ricchissime di vitamine del gruppo B, zinco, fosforo e potassio non possono mancare nella nostra alimentazione almeno una volta a settimana.

## CUCINIAMO!

### PASSO 1

In un mixer frulla le carote, la cipolla e l'aglio. Trasferisci il composto in una padella e fai insaporire per qualche minuto con un goccio di olio EVO.

### PASSO 2

Fai raffreddare e unisci nuovamente nel mixer le carote insaporite e tutti gli altri ingredienti. Frulla fino a ottenere un composto umido ma facilmente lavorabile.

### PASSO 3

Con le mani umide preleva una parte di composto e forma delle polpette o dei burger della dimensione che preferisci. Cuoci in forno caldo a 180° o airfryer per circa 15 minuti o fino a doratura. Se necessario puoi mettere in modalità ventilata per alcuni minuti per avere una crosticina deliziosa

Buon appetito!