



## Polpette di ceci e cicoria

**Le polpette di ceci e cicoria, sono uno sfizioso antipasto, molto completo, perfetto per chi non riesce a far mangiare le verdure e i legumi ai più piccoli.**

Questo slideshow richiede JavaScript.

Per questa ricetta è richiesto l'utilizzo di legumi essiccati, che vengono lasciati in ammollo in modo che possano ammorbidirsi, così da poterli frullare insieme agli altri ingredienti che vengono utilizzati per la preparazione. Semplici e veloci da fare, possono essere preparate anche il giorno prima e conservate in frigorifero prima della cottura. Sono un finger food adatto a cene informali o in piedi. Non ci resta che provarle, ma attenzione! come tutte le polpette: una tira l'altra.

**Difficoltà :** Facile **Tempo di preparazione :** 20' **Tempo di cottura :** 20'

---

### ***Ingredienti per 6 persone***

- Ceci 200 g
- Cicoria 500 g
- Pan grattato 3 cucchiai
- Prezzemolo q. b.
- Sale q. b.
- Pepe q. b.

## Preparazione

Questo slideshow richiede JavaScript.

Mettete in ammollo i ceci in acqua fredda per almeno 8 ore. Eliminate quindi l'acqua, sciacquate e cuocete per 40/50 minuti in acqua salata. Lasciate raffreddare in un recipiente, nel frattempo lessate la cicoria, frullatela e unitela ai ceci. Aiutandovi con una forchetta, schiacciate i ceci e amalgamate le cicorie, regolate di sale, pepe e unite il prezzemolo tritato. Con il composto ottenuto fate le polpette. Passate le polpette nel pan grattato, adagiatele in una teglia da forno, infornate a 180°C per 20 minuti e servitele calde.

---

## Consigli



Per le nostre polpette, la stuzzicante [Lina Esposito di Vino e Cioccolato di Napoli](#) ci consiglia un Marramiero Brut Spumante Metodo Classico. Prodotto in Abruzzo sulle colline Pescaresi, questo vino nasce dalla sezione di uve chardonnay e pinot nero e dalla scelta dei lieviti per la rifermentazione in bottiglia. Queste attenzioni, insieme al controllo della temperatura permettono una perfetta rifermentazione in bottiglia che faranno acquisire al vino il suo caratteristico bouquet. Il risultato è un prodotto dal colore luminoso e dal perlage fine e persistente. Il profumo è fruttato e il sapore sapido ed equilibrato. Temperatura di servizio consigliata 6/8°C.