

# 🍴 POLPETTINE VEGAN ZUCCA E CECI 🍴

**Preparazione:** 20 min | **Cottura:** 20 min | **Porzioni:** 2 | **Difficoltà:** Facile | **Dieta:** Vegana, Senza Glutine



## Ingredienti

### Per le polpette:

- 150 g Polpa di zucca
- 120 g Ceci già lessati
- 40 g Farina di ceci senza glutine
- 40 g Impanatura di mais senza glutine
- q.b. Sale e pepe (se gradito)
- q.b. Rosmarino, prezzemolo, curcuma in polvere zenzero in polvere
- Olio extravergine di oliva

### Per la salsa di yogurt di soia:

- 250 ml Yogurt di soia naturale senza zuccheri aggiunti
- 20 ml Succo di limone
- 30 ml Olio extravergine d'oliva
- 1 Cucchiaio di erba cipollina (o anche prezzemolo)
- q.b. Paprika, Sale
- q.b. Peperoncino (optional)

## Come Preparare

### 1 - Preparare la base di zucca

- Tagliare la polpa di zucca a pezzi
- Inserirla nel frullatore insieme a rosmarino, prezzemolo, curcuma e zenzero
- Frullare gli ingredienti
- Trasferire il mix di zucca, erbe aromatiche e spezie in una ciotola capiente

### 2 - Preparare la purea di ceci

- Scolare e sciacquare accuratamente i ceci già lessati
- Frullarli fino a ottenere una purea omogenea
- Unire la purea di ceci alla ciotola con il mix di zucca, rosmarino, prezzemolo, curcuma e zenzero

### 3 - Preparare l'impasto

- Aggiungere la farina di ceci e l'impanatura di mais alla base di zucca & purea di ceci
- Aggiustare di sale e pepe
- Mescolare fino a ottenere un impasto compatto

#### 4 - Formare le polpettine

- Inumidire leggermente le mani
- Prelevare una piccola quantità di impasto
- Formare delle polpettine regolari
- Passare ogni polpettina nell'impanatura di mais senza glutine
- Premere delicatamente per far aderire bene la panatura

#### 5 - Preparare la teglia

- Ungere leggermente una pirofila o una teglia da forno con olio extravergine di oliva
- Disporre le polpettine ben distanziate
- Aggiungere un filo di olio su ciascuna polpettina

#### 6 - Cuocere

- Preriscaldare il forno a 180°C
- Cuocere le polpettine per 20 minuti
- Attivare il grill e proseguire la cottura per altri 5 minuti, fino a doratura

#### 7 - Salsa allo yogurt di soia

- Versare lo yogurt di soia naturale in una ciotola e aggiungere il succo di limone e l'olio
- Unire l'erba cipollina tritata (o il prezzemolo), la paprika, il sale e, se graditi peperoncino
- Mescolare accuratamente fino a ottenere una salsa liscia e omogenea
- Coprire e riporre in frigorifero fino al momento di servire; la conservazione dipende dalla scadenza dello yogurt utilizzato

👉 Video ricetta: <https://youtu.be/QMMggDJXlog>

### 💡 Consigli & Varianti

✓ **Come ottenere polpettine compatte e ben dorate?** Per un risultato equilibrato, è importante che la zucca sia frullata finemente ma non acquosa. Se necessario, lasciala riposare qualche minuto in un colino prima di unirla agli altri ingredienti. I ceci, frullati fino a ottenere una purea liscia, aiutano a dare struttura all'impasto e a mantenere le polpettine compatte durante la cottura.

✓ **Si possono cuocere le polpettine senza friggerle?** Sì, la cottura in forno è ideale per ottenere una superficie dorata e croccante senza frittura. Disponi le polpettine ben distanziate sulla teglia e aggiungi un filo di olio extravergine di oliva su ciascuna. Gli ultimi minuti di grill aiutano a rendere l'esterno ancora più croccante.

✓ **Quali varianti si possono preparare partendo da questa base?** L'impasto di zucca e ceci si presta facilmente a diverse varianti: puoi cambiare le spezie, usare erbe aromatiche diverse o formare polpettine più piccole da servire come aperitivo. Accompagnate da una salsa vegetale o da una verdura di stagione, diventano anche un'ottima soluzione per un pranzo o una cena leggeri.