

Polpette di ceci e farina d'avena



Ingredienti per 19 palline:

- 8 pomodori secchi
- 1 cucchiaio di semi di lino macinati
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 1 cipolla
- 50 g di peperone giallo
- 2 spicchi d'aglio
- 1 barattolo di ceci
- 20 g di fiocchi d'avena fini
- 2 cucchiai di semi di sesamo
- 10 g di lievito alimentare
- 1/2 cucchiaino di sale
- 1/4 di cucchiaino di pepe appena macinato
- 1/2 cucchiaino di timo
- 1/2 cucchiaino di origano secco
- 1 cucchiaino di aceto di vino rosso

Preparazione

1. Preriscaldare il forno a 180 gradi.
2. Mescolare i semi di lino macinati con 3 cucchiai di acqua calda.
3. Scaldare l'olio in una padella.
4. Aggiungere la cipolla e il pepe tritato finemente.
5. Friggere per cinque minuti.
6. Se le cipolle rosolano troppo in fretta, basta aggiungere un cucchiaio o due di acqua.
7. Aggiungere l'aglio e continuare la cottura per due minuti, mescolando costantemente.
8. Poi aggiungere i ceci, mescolare brevemente e togliere dal fuoco.
9. Tritare l'avena arrotolata in un tritatutto fino a farla diventare farina.
10. Poi aggiungere la miscela di ceci e cipolle, il gel di semi di lino, i pomodori secchi, il lievito nutrizionale, il sale, il pepe, il timo, l'origano e l'aceto.
11. Frullare il tutto fino ad ottenere un impasto uniforme.
12. Condire con sale e pepe se necessario.
13. Foderare una teglia con carta da forno.
14. Formare delle palline dal composto e metterle sulla carta da forno.
15. Cuocere per 25-30 minuti