

# Polpette di ceci e spezie con salsa di yogurt



Oggi FraSi in cucina vi propone una ricetta della tradizione libanese, per sperimentare qualcosa di etnico e per portare in tavola spezie, profumi e sapori piccanti: polpette di ceci e spezie con salsa di yogurt. Un piatto unico che soddisferà i vostri palati! Ecco la ricetta...

**Ingredienti per 2 persone**

Per le polpette:

250 g di ceci precotti  
1/2 cipolla bianca  
2 uova  
1/2 cucchiaino di peperoncino in polvere  
1 cucchiaino di prezzemolo tritato  
1/4 di cucchiaino di cumino tritato  
1/4 di cucchiaino di coriandolo tritato  
farina qb  
pangrattato qb  
sale e pepe  
olio per friggere

Per la salsa:

**250 g di yogurt bianco**

**150 g di cetriolo**

**1/4 di cucchiaino di peperoncino in polvere**

**1 cucchiaio di prezzemolo tritato**

**sale e pepe**

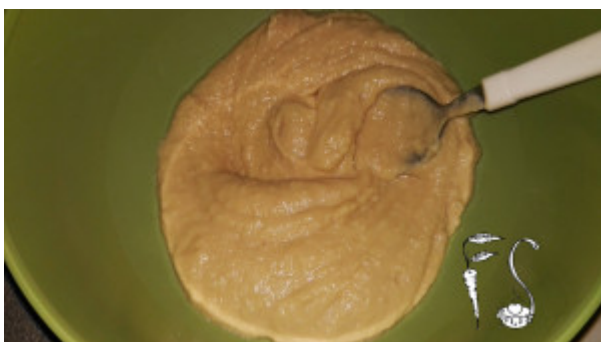
Per prima cosa preparate la salsa. Sbucciate il cetriolo e tagliatelo a dadini piuttosto piccoli. In una ciotola mettete lo yogurt, aggiungete il cetriolo, le spezie (peperoncino, cumino e coriandolo) e il prezzemolo, sale e pepe e mescolate bene. Dopodiché rimettete in frigorifero fino al momento di servire.

Preparate ora le polpette.

Mettete a bollire i ceci in un tegame di acqua. Quando l'acqua avrà preso bollore cuocete per 20 minuti circa, in modo che la sottile buccia dei ceci si stacchi bene. Nel frattempo tritate finemente la cipolla. Scolate i ceci, privateli delle bucce e metteteli in un contenitori per poi frullarli.



Frullate i ceci insieme alla cipolla e alle uova fino a creare una crema morbida e omogenea.



Aggiungete le spezie, un pizzico di sale e di pepe e mescolate bene. Poco alla volta aggiungete della farina in modo da addensare il composto. Infine aggiungete pangrattato quanto basta ad ottenere un composto modellabile con le mani.



A questo punto prendete un po' di composto alla volta, formate delle palline e passatele nella farina. Portate a bollore abbondante olio e mettete a friggere le polpette. Mano a mano che saranno belle dorate, con un mestolo a ragno scolatele su carta per fritto assorbente. Quando l'olio sarà stato assorbito dalla carta, impiattate con la salsa di yogurt che avete già preparato.



Un piatto semplice ma dai sapori decisi. La salsa di yogurt darà inizialmente freschezza e momentaneo sollievo al "pizzicore" del palato, grazie allo yogurt e al cetriolo, per poi lasciar spazio alla decisa piccantezza delle polpette ma anche della salsa stessa! Un piatto da provare perché è molto facile da preparare e porta sulle vostre tavole sapori originali.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)