



ZUPPA DI LENTICCHIE CON POLPETTE DI RISO E SEPIE

Ingredienti per 4 persone:

250 g di seppia pulita
150 g di pomodori pelati
100 g di lenticchie
120 g di riso
30 g di cipolla tritata
8 g di grana grattugiato
5 g di pangrattato
un uovo
scorza di arancia e di limone
prezzemolo e salvia
aglio
noce moscata
olio evo e sale

Preparazione:

Cuocere le lenticchie in abbondante acqua bollente salata per 30-40 minuti.

Per le polpettine mettere in un frullatore la seppia tagliata a dadini, 1,5 g di scorza di limone e di arancia, il rana, 2 g di prezzemolo, 1 g di aglio, 30 g di olio evo, una grattugiata di noce moscata, 2 g di sale, l'uovo e il pangrattato. Frullare a intermittenza e aggiungere al trito 100 g di riso lessato al dente con cui formare delle polpettine. Scaldare 100 g di olio evo con la cipolla tritata e le foglioline di salvia, rosolare e aggiungere le lenticchie ormai cotte, i pomodori pelati e 700 ml di acqua di cottura delle lenticchie, cuocere per 10 minuti a fuoco medio e frullare il tutto. Passare le polpettine in una padella antiaderente leggermente unta facendole colorire. Versare nei piatti un mestolo di zuppa di lenticchie e disporre sopra cinque polpettine di riso e seppie. Chi non ama il pesce può sostituirlo in egual peso con il petto di pollo, tagliato a dadini e saltato in padella con un filo d'olio.