Polpette vegetariane sfiziose, con lenticchia Valle Grana e noce di cocco

Perfette per una cena informale e a buffet, le polpette di lenticchie con noce di cocco e coriandolo sono adatte a chi non mangia carne o pesce.

Polpette vegetariane con spezie, lenticchie Valle Grana e cocco (Foto © Rita Mighela).

Quante volte capita di dover ricevere degli ospiti che osservano un particolare regime alimentare, per questioni etiche o religiose? In questi casi preparare un menù che sia gradito a tutti, senza dover strafare, è più semplice di quanto si pensi.

La **cucina vegetariana** offre molti spunti e permette di arricchire la tavola con **piatti equilibrati e sfiziosi allo stesso tempo**, adatti a chi, per vari motivi, non consuma carne.

Le **polpette vegetariane con spezie, lenticchie Valle Grana e noce di cocco** rispondono a queste esigenze; sono perfette per una cena tra amici, prive di carne o pesce e giuste anche per coloro che osservano la Quaresima.

Cotte al forno, non fritte, questi delizie hanno la praticità del finger food e la genuinità delle preparazioni casalinghe.

Lenticchia della Valle Grana: l'ingrediente "speciale"

In questo piatto si sposano i profumi speziati ed esotici del coriandolo, il cumino e la noce di cocco, con un prodotto del territorio piemontese, la **lenticchia della Valle Grana**. Una coltura dimenticata e quasi abbandonata intorno agli anni '50 che, di recente, è stata riscoperta e valorizzata dai coltivatori locali, diventando prodotto di nicchia.

Ricca di proprietà nutritive (tra cui carboidrati, vitamine del gruppo B, calcio, potassio e ferro) come tutte le varietà di questo legume, la lenticchia della Val Grana cresce nei terreni argillosi e

poco irrigati, come le colline dell’omonima valle.

Rispetto ad altre varietà di lenticchia, ha un vago **retrogusto di nocciola** che si sprigiona ulteriormente con la cottura al forno.

Le polpette vegetariane sono ottime anche come finger food durante un aperitivo (Foto © Rita Mighela).

Data di creazione
25/03/2019
Autore
rita-mighela