

## **Ricetta polpette ceci e tonno.**

Prendi i ceci precedentemente lessati. Mettiti nel frullatore e aggiungi il tonno sgocciolato, il sale, l'uovo e il prezzemolo e frulla a intermittenza fino a ottenere un composto cremoso e omogeneo. Aggiungi il pangrattato fino a quando il composto non sarà morbido ma compatto. Versa il tutto in una ciotola, forma le polpette con le mani e passale nel pangrattato. Sistema le polpette su una teglia rivestita con carta forno e aggiungi un filo di olio extravergine di oliva.

Cuoci in forno a 180 °C per circa 20 minuti. Una volta pronta lasciale intiepidire. Le tue polpette di ceci e tonno sono pronte per essere servite.

### **Consigli .**

Se utilizzi i ceci secchi, mettili in ammollo in acqua la sera prima della preparazione e falli bollire per 5 minuti in acqua bollente e salata.