



Lenticchie allo yogurt

[Del 14/06/2004 | Sezione: [Contorni](#) | Categoria: [Legumi](#)]

Ingredienti: 4 persone: 125 g di lenticchie verdi intere, 440 ml di yogurt naturale, 6 cucchiaini di coriandolo fresco tritato, 1 pizzico di peperoncino in polvere, 4 cucchiaini di cocco fresco grattugiato, 60 g di pangrattato, 2 peperoncini verdi freschi senza semi, 2, 5 cm di zenzero fresco grattugiato, 1 uovo sbattuto, 60 g di farina integrale, olio di semi per friggere, sale, pepe.

Lavate accuratamente le lenticchie. Mettetele in una capiente ciotola, ricopritele di acqua fredda e lasciatevele in ammollo per 2 ore. Nel frattempo amalgamate lo yogurt con 2 cucchiaini di coriandolo tritato e il peperoncino in polvere. Coprite e refrigerate. Scolate le lenticchie, mettetele in una casseruola ricoperte di acqua e sobbollitele per 30 minuti o finché sono tenere. Frullatele o passatele al setaccio. Trasferitele in una ciotola, aggiungetevi 2 cucchiaini di polpa di cocco grattugiata, il pangrattato, il coriandolo rimasto, i peperoncini tritati, lo zenzero e l'uovo. Salate, pepate e amalgamate il tutto. Refrigerate per 30 minuti. Con le mani bagnate formate delle polpettine del diametro di circa 2, 5 cm, poi ricopritele con la farina. Riempite a metà di olio una padella per friggere e scaldatelo a 190° o finché un pezzo di pane secco vi si abbrustolisce in 40 secondi. Friggete le polpette a 6 alla volta per 2-3 minuti, finché diventano dorate. Scolatele bene su carta da cucina assorbente. Servitele calde accompagnate dalla salsa di yogurt, cospargendole con il cocco rimasto e guarnendole con foglie di coriandolo.

[[Versione PDF](#) | [Versione per la stampa](#) | [Segnala ad un amico](#)]