

Polpette di lenticchie con salsa al curry

Tempo totale **60 Min** 30 Min Tempo di preparazione **30 Min** Tempo di cottura

INGREDIENTI

10 Porzioni

Per le polpette di lenticchie:

500 g	di lenticchie rosse
1 l	di brodo vegetale
100 ml	<u>Salsa di Soia Tamari a Fermentazione Naturale Senza Glutine Kikkoman</u>
70 g	di cipolla, tagliata a dadini
150 g	di uovo
5 g	di paprika in polvere, dolce
5 g	di cumino, macinato
100 g	di pangrattato, senza glutine

Per la salsa:

10 g	di curry in polvere, dolce
5 g	di curcuma, macinata
	Olio vegetale
500 ml	di latte di cocco
100 ml	<u>Salsa Ponzu - una Miscela di Salsa di Soia, Aceto ed Aroma di Limone Kikkoman</u>
5 g	di amido di mais

Per le verdure:

200 g	di piselli mangiatutto (o taccole), tagliati a pezzi di dimensioni adeguate
200 g	di mais dolce
200 g	di peperone rosso, tagliato a pezzi di dimensioni adeguate

Inoltre:

200 g	di riso basmati
	Burro

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Polpette di lenticchie: Sciacquare le lenticchie e cuocerle nel brodo vegetale secondo le istruzioni riportate sulla confezione (circa 30 minuti) a fuoco medio fino a quando non saranno molto morbide. Scolare, aggiungere la Salsa di Soia Kikkoman senza glutine e lasciarle asciugare a vapore. Nel frattempo, far soffriggere le cipolle in un po' d'olio a fuoco medio per 4–5 minuti. Aggiungerle alle lenticchie. Incorporare le uova, la paprika in polvere, il cumino e il pangrattato. Lasciare riposare per circa 10 minuti. Dividere in porzioni di circa 40 g e formare delle polpette con le mani umide. Coprire e far raffreddare fino al momento dell'uso. Friggere per circa 3–4 minuti a circa 170°C fino a doratura.

Passaggio 2

Salsa: Far soffriggere il curry in polvere e la curcuma in un po' d'olio a fuoco basso per circa 1 minuto. Aggiungere il latte di cocco e condire con la Salsa Ponzu al Limone Kikkoman. Addensare fino alla consistenza desiderata con l'amido di mais.

Passaggio 3

Verdure: Sbollentare le verdure in acqua salata. Cuocere il riso secondo le istruzioni sulla confezione, quindi riscaldarlo in una padella con una noce di burro.

Passaggio 4

Per servire: Aggiungere le verdure alla salsa e portare a ebollizione. Distribuire circa 50 g di salsa

e 50 g di verdure su ogni piatto. Disporre tre polpette di lenticchie fritte sopra e servire con circa 50 g di riso.