

Cotolette di ceci al sesamo



Ingredienti

- 300 g ceci lessati
- 200 g patate lessate
- 1 spicchio aglio
- paprika dolce
- curcuma
- prezzemolo fresco
- peperoncino macinato
- 20 g semi di sesamo
- 3 cucchiari **Olio Cuore**
- **Sale Iposodico Iodato Cuore**
- per servire: insalata mista (insalata riccia, pomodorini e carote)

- **Portata: Piatti unici**
- **Tempo: 20"**
- **Persone: 4**
- **Calorie: 152.75 Kcal**
- **Grassi: 9 g**

Preparazione

- Schiacciare i ceci con lo schiacciapatate (oppure frullarli con il frullatore ad immersione) e raccogliere la purea in una ciotola.



- Schiacciare con lo schiacciapatate le patate lessate, poi unirle ai ceci.



- Aromatizzare il composto con l'aglio e ½ cucchiaino di prezzemolo tritati finemente, un cucchiaino di paprika dolce, un cucchiaino di curcuma e un pizzico di peperoncino.
- Condire con due cucchiai di olio di mais, salare e mescolare il composto per amalgamarlo perfettamente.
- Dividere il composto in 8 porzioni di circa 50 g l'una, poi conferire loro una forma piatta e ovale come una piccola cotoletta.



- Trasferire le cotolette sulla placca protetta con carta da forno e pennellarle con l'**Olio di Mais Cuore** rimasto.



- Distribuire i semi di sesamo sulle cotolette.

- Infornare a 180° per 15 minuti.



La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais



Sale Iposodico