

### Ingredienti:

250 gr di lenticchie rosse  
100 gr di riso integrale (o altro cereale)  
2 carote  
1 gambo di sedano  
1 cipolla  
qualsiasi verdura di cui ci si voglia sbarazzare o pezzi di verdure che normalmente consideriamo di scarto 😊  
pangrattato qb (abbastanza)  
olio extravergine, sale  
cumino in polvere e semi di sesamo



## Polpette di riso e lenticchie

*Cuocere separatamente le lenticchie (15-20 min) e il riso integrale (1 ora circa) e le verdure brevemente a vapore tranne il sedano (con le foglie!) e la cipolla che si mettono a crudo. Scolare bene lenticchie e riso. In un mixer capiente frullare il tutto con un paio di cucchiaini di olio aggiungendo il pangrattato fino ad ottenere un composto quasi omogeneo ma comunque lavorabile. Il cumino è necessario e conferisce il gusto molto particolare. Chi lo ama può abbondare. Stendere la cartaforno sulla leccarda e con l'aiuto di due cucchiaini ricavare delle polpettone di circa 4 cm di diametro. Cospargerle di sesamo. Cuocerle a 200° per circa 45 minuti. L'esterno diventa dorato e croccante mentre l'interno resta morbido. Servirle con riso basmati cotto con chiodi di garofano e una bella insalatina mista.*

### Ingredienti:

un rotolo di pastafoglia  
250 gr di verdure miste a dadini (in particolare carote piselli zucchine etc)  
Cumino in polvere (obbligatorio)  
Facoltativo: garam masala e spezie varie  
Uno spicchio di aglio  
olio extravergine di oliva qb  
sale marino integrale  
pepe,  
semi di papavero



## Croissants di verdure

*Pulite e tagliate a dadini tutte le verdure, quelle che si prestano maggiormente sono carote, pisellini, fagiolini, cipollotti con il verde, patate zucchine etc in una casseruola con un fondo di aglio e olio aggiungendo poca acqua se necessario. Devono rimanere ben al dente e sode, 15 minuti possono essere sufficienti. Regolare di sale, pepe e cumino il polvere. Dalla pasta sfoglia ricavare dei triangoli su cui depositare una cucchiata di impasto e arrotolare su sé stessi in modo da ricavare dei fagottini o dei croissants e adagarli sulla cartaforno. Spennellarli con poca acqua (o miele!) per far aderire i semi di papavero sulla superficie. Cuocere in forno a 180°-200° fino a doratura (20-25 min).*