

POLPETTE

DI LEGUMI



pochi grassi



fibre
antiossidanti
vitamine



poco sale



piatto
vegetariano

TIPOLOGIA

Metodo di cottura

Stagionalità

SECONDO PIATTO

al forno e lessatura

tutto l'anno



Ingredienti x 4 persone

| | |
|---|--|
| 500 g di legumi lessati (fagioli, piselli, lenticchie, ceci) | 2 cucchiaini di pangrattato (oltre a quello che serve per impanare le polpette) |
| 1 uovo | 1 spicchio d'aglio |
| 1 patata medio/piccola (150 g) | 1 piccola cipolla |
| 20 g di parmigiano | prezzemolo o altre erbe aromatiche poco sale |

PER PORZIONE:

| | |
|-------------|---------|
| CALORIE | 236 |
| PROTEINE | g 13,4 |
| LIPIDI | g 4 |
| GLUCIDI | g 38,9 |
| COLESTEROLO | mg 70,2 |

Procedimento

Unite i legumi e insaporiteli in una padella antiaderente con uno spicchio d'aglio e con la cipolla tritata.

Passate quindi con il passaverdura i legumi e la patata lessata a pezzi, versate il composto ottenuto in una ciotola e aggiungete l'uovo, il parmigiano, poco sale, il pangrattato (regolando la dose in base all'impasto, che deve risultare morbido ma compatto) e impastate bene.

Formate quindi delle palline, passatele nel pangrattato, disponetele su di una teglia da forno ricoperta con la carta apposta. Infornate a 180 C° per almeno 20 minuti coperte con un foglio d'alluminio.

Potete servire queste polpette accompagnandole con della salsa di pomodoro.

Hai imparato a...

- preparare un secondo salutare e vegetariano
- utilizzare in modo diverso i legumi in cucina
- sostituire la frittura con la cottura al forno

I miei appunti...

I legumi favoriscono il controllo dei grassi nel sangue, saziano molto e aiutano l'intestino ad essere regolare: non sempre però vengono apprezzati come dovrebbero e la tendenza è quella di dimenticare i piatti tradizionali che li vedevano protagonisti (pasta e fagioli, risi e bisi, seppie e piselli ecc.).

Dobbiamo invece imparare a mangiarli più spesso, utilizzando preparazioni nuove o tipiche anche di altre zone (le polpette di legumi arrivano dalla Toscana).

Accompagnando questo piatto con orzo, farro o riso bolliti e molta verdura fresca preparerete un pasto completo e salutare.