



## POLPETTONE CECI E PATATE

 1 porzione

### INGREDIENTI

- 240 grammi di ceci in scatola
- 150 grammi di patate
- 30 grammi di pane grattugiato
- 10 grammi di olio di oliva extravergine
- sale, pepe, rosmarino qb

### COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Metti a bollire le patate, una volta cotte (dopo aver scolato e lavato i ceci)
- 2° mettile le patate in un frullatore con i ceci, le spezie e metà del pangrattato.
- 3° Una volta frullato tutto, attendi che il composto si rapprenda, lascialo riposare per 15 minuti. Dopo di chè trasferisci l'impasto sulla carta forno e aiutandoti con questa crea un polpettone aggiungendo in superficie la restante parte di pangrattato.
- 4° Una volta formato il polpettone cospargilo con l'olio e infornalo a 180° per 20/25 minuti o fino a completa doratura.
- 5° Sforna e aggiungi le tue verdure preferite

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (555 g)	% AR
ENERGIA	83 kcal	460 kcal	23 %
PROTEINE	3 g	17 g	34 %
CARBOIDRATI	12 g	68 g	26 %
ZUCCHERI	1 g	5 g	5 %
LIPIDI	3 g	15 g	22 %
GRASSI SATURI	0 g	2 g	11 %
FIBRE ALIMENTARI	4 g	23 g	91 %
SODIO	189 mg	1047 mg	44 %