



POLPETTE DI MELANZANE

Ottime servite con il pomodoro al basilico!

 30 minuti 1 ora e 30 minuti 4 porzioni

INGREDIENTI

- 800 grammi di melanzane
- 1 unità di uovo di gallina, intero [50 g]
- 80 grammi di fette biscottate
- 4 cucchiaini da tavola (rasi) di parmigiano [28 g]
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine [9 g]
- aglio, prezzemolo, sale e pepe q.b.

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Tagliare le melanzane in 4 in modo verticale e sbollentarle in acqua salata per 20 minuti. Scolarle e lasciar riposare nello scolapasta. Una volta raffreddate strizzarle leggermente e amalgamarle con uovo, parmigiano grattugiato e le fette biscottate grattugiate o il pangrattato. Aggiungere aglio e prezzemolo tritato, sale e pepe. Formare delle palline e schiacciarle leggermente. In una padella dal fondo largo scaldare l'olio e cuocere su entrambi i lati le polpette sino a doratura.
- 2° Tagliare le melanzane in 4 in modo verticale e sbollentarle in acqua salata per 20 minuti. Scolarle e lasciar riposare nello scolapasta. Una volta raffreddate strizzarle leggermente e amalgamarle con uovo, parmigiano grattugiato e le fette biscottate grattugiate o il pangrattato. Formare delle palline e schiacciarle leggermente. In una padella dal fondo largo scaldare l'olio

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [242 g]	% AR
ENERGIA	73 kcal	176 kcal	9 %
PROTEINE	3 g	8 g	17 %
CARBOIDRATI	9 g	22 g	8 %
ZUCCHERI	2 g	6 g	6 %
LIPIDI	3 g	7 g	10 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	11 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	6 g	24 %
SODIO	62 mg	149 mg	6 %