



POLPETTE DI CECI

Ricetta di Patrizia V.

 10 minuti 40 minuti 4 porzioni

INGREDIENTI

- 400 grammi di ceci, cotti in scatola o 125 grammi di soia, secca
- 60 grammi di farina di ceci
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine [9 g]
- 100 grammi di cipolle
- 1 unità di uovo di gallina, intero [50 g]
- 1000 grammi di cavolfiore
- 200 grammi di carote
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine [9 g]

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Frullare i ceci, la farina, uovo e la cipolla e aggiungere 1 cucchiaio di olio evo. Dall'impasto ricavare circa 16 polpette e disporle su di una teglia da forno. Cuocere le polpette a 190°C per 20 minuti in forno ventilato. A parte tagliare a tocchetti il cavolfiore e le carote e stufarle con poca acqua; lasciare intenerire bene fino a cottura ultimata. Frullare il cavolfiore e le carote fino ad ottenere una crema omogenea e aggiustare di sale e pepe, aggiungere il cucchiaio d'olio restante. Servire le polpette ben calde sulla crema di carote e cavolfiore.
- 2° 400 gr di ceci in scatola in un frullatore sciaquati con 2 cucchiari di olio 2 cucchiari di acqua una piccola cipolla tritata 1 uovo e 60 gr di farina di ceci...si frulla il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo adatto a formare delle palline o polpette😊 si cuociono in forno per 20 minuti a 190 gradi... Con un cavolfiore e 2 carote pulite e ridotte in pezzetti si forma una crema ,con un filo d'olio e un po' d'acqua si cuociono fino a diventare morbide e pronte da frullare , in questa bella crema poi si metteranno le polpette cotte

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (423 g)	% AR
ENERGIA	75 kcal	317 kcal	16 %
PROTEINE	5 g	23 g	46 %
CARBOIDRATI	7 g	30 g	11 %
ZUCCHERI	3 g	13 g	15 %
LIPIDI	3 g	11 g	15 %
GRASSI SATURI	0 g	2 g	9 %
FIBRE ALIMENTARI	4 g	16 g	66 %
SODIO	21 mg	90 mg	4 %