



POLPETTE DI CECI E MERLUZZO

40 minuti
1 porzione

INGREDIENTI

- 200 grammi di merluzzo
- 100 grammi di ceci cotti
- 1 spicchio di aglio
- 3 grammi di basilico, fresco
- 3 grammi di paprika, in polvere
- 30 grammi di pangrattato

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Cuocere in una padella antiaderente il merluzzo.
- 2° Una volta cotto schiacciarlo con l'aiuto di una forchetta all'interno di una ciotola.
- 3° Aggiungere nella ciotola tutti gli altri ingredienti e frullare con un minipimer. Creare poi delle polpettine con le mani.
- 4° Disporre le polpette su una teglia con carta forno e infornare a 200 gradi per 20-30 minuti.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (339 g)	% AR
ENERGIA	95 kcal	322 kcal	16 %
PROTEINE	13 g	43 g	85 %
CARBOIDRATI	9 g	31 g	12 %
ZUCCHERI	1 g	4 g	5 %
LIPIDI	1 g	3 g	4 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	3 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	10 g	41 %
SODIO	180 mg	611 mg	25 %