



POLPETTINE DI POLLO, RICOTTA E LIMONE

Vengono accompagnate da verdure e una salsa leggera al pomodoro e costituiscono un piatto unico.

 20 minuti 30 minuti 4 porzioni

INGREDIENTI

- 300 grammi di pollo, petto, senza pelle
- 150 grammi di ricotta di vacca
- 10 grammi di limone, scorza
- 20 grammi di pangrattato
- 150 grammi di carote
- 159 grammi di asparagi di campo
- 100 grammi di pomodori maturi
- 250 grammi di passata di pomodoro Esselunga
- 50 grammi di scalogno
- 50 grammi di sedano
- 5 grammi di basilico, fresco
- 2 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (18 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Tritare il petto di pollo, unire la ricotta, la buccia grattugiata del limone, il prezzemolo, il pangrattato ed il sale.
- 2° Formare delle palline con le mani e disporle sul cestello della vaporiera ricoperto da un foglio di carta da forno.
- 3° Cuocere le polpette per 20 minuti dal momento dell'ebollizione dell'acqua
- 4° Nel frattempo preparare le verdure e cuocere le carote nella vaporiera per 10 minuti e gli asparagi per 4 minuti.
- 5° Lavare e tagliare i pomodorini a metà.
- 6° Condire le verdure con sale e poco olio.
- 7° Per la salsa tritare la carota, lo scalogno ed il sedano, farli soffriggere con poco olio, versare la passata di pomodoro e cuocere assieme al soffritto per 5 minuti. Spegnerne il fuoco, aggiungere sale e il basilico tritato.
- 8° Servire le polpette accompagnandole con la salsa al pomodoro e le verdure cotte al vapore.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (316 g)	% AR
ENERGIA	77 kcal	242 kcal	12 %
PROTEINE	8 g	25 g	50 %
CARBOIDRATI	4 g	14 g	5 %
ZUCCHERI	3 g	10 g	12 %
LIPIDI	3 g	10 g	14 %
GRASSI SATURI	1 g	3 g	17 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	4 g	16 %
SODIO	81 mg	256 mg	11 %