

POLPETTE DI RICOTTA

un secondo vegetariano sifoso da abbinare a un contorno di verdure

 20 minuti 30 minuti 2 porzioni

INGREDIENTI

- 200 grammi di ricotta
- 80 grammi di mollica di pane
- 20 grammi di pane grattugiato
- 1 pizzico di sale
- pepe q.b.
- erbe aromatiche (erba cipollina e maggiorana)
- 30 grammi di parmigiano grattugiato
- 1 uovo

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Tagliare il pane raffermo a cubetti e tritarlo in un mixer insieme alle erbe aromatiche (erba cipollina e maggiorana).
- 2° In una terrina ammorbidire la ricotta con l'aiuto di una forchetta e aggiungere il resto degli ingredienti.
- 3° Formare le polpette e passarle nel pangrattato.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (192 g)	% AR
ENERGIA	194 kcal	371 kcal	19 %
PROTEINE	11 g	21 g	42 %
CARBOIDRATI	17 g	33 g	13 %
ZUCCHERI	3 g	5 g	6 %
LIPIDI	9 g	18 g	26 %
GRASSI SATURI	6 g	11 g	53 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	3 g	11 %
SODIO	359 mg	688 mg	29 %