



POLPETTE DI TOFU E FAGIOLI

 8 porzioni

INGREDIENTI

- 150 grammi di fagioli in scatola cannellini
- 125 grammi di tofu al naturale
- 30 grammi di olive nere
- 30 grammi di pomodori, secchi
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine [9 g]
- 1 cucchiaino di cúrcuma e 1/2 cucchiaino di zenzero
- 20 grammi di pangrattato [2 cucchiai circa]
- 5 grammi di amido di mais [1 cucchiaino]
- 1 unità piccola di cipolla tritata

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Pressare il tofu dentro un canovaccio pulito così da fargli perdere tutta l'acqua in eccesso.
- 2° Mettere nel mixer tritatutto i fagioli cannellini precedentemente scolati e sciacquati, unirvi il tofu ed il resto degli ingredienti: olive, pomodori secchi, amido di mais, cipolla. Frullare il tutto aggiungendo l'olio, il sale, il pepe ed un ciuffetto di prezzemolo fresco tritato.
- 3° Una volta ottenuto un composto omogeneo aggiungere 2 cucchiari abbondanti di pangrattato e con le mani formare le polpette.
- 4° cuocere in padella antiaderente con un filo di olio extravergine per circa 5 minuti per lato.
- 5° Quando sulla superficie si sarà formata una crosticina dorata, le polpette saranno pronte!
- 6° servire con verdura a piacere.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [57 g]	% AR
ENERGIA	114 kcal	65 kcal	3 %
PROTEINE	5 g	3 g	6 %
CARBOIDRATI	11 g	6 g	2 %
ZUCCHERI	5 g	3 g	3 %
LIPIDI	5 g	3 g	4 %
GRASSI SATURI	1 g	0 g	2 %
FIBRE ALIMENTARI	4 g	2 g	9 %
SODIO	124 mg	71 mg	3 %