

POLPETTINE DI BROCCOLI SENZA UOVA



Le polpette di broccoli sono bocconcini di verdura senza farine e senza uova, veloci e facili da preparare. Nell'impasto troverete una parte di broccolo cotto e morbido e una parte di broccolo crudo, per portare in tavola tutte le proprietà intatte di questa verdura preziosa. Le cimette dei broccoli contengono infatti elevate quantità di vitamina C (che si perde in cottura) e di sali minerali. Il colore brillante è determinato dalla clorofilla, pigmento verde che innesca la fotosintesi dei vegetali. La composizione della clorofilla è simile a quella dell'emoglobina, la proteina dei nostri globuli rossi che trasporta ossigeno: per questo è un vero e proprio rigenerante cellulare. Queste polpette di broccoli non hanno legumi nell'impasto: se volete aggiungere le proteine, seguite la ricetta per inserire un cuore filante di scamorza o di tofu.

 2 porzioni

INGREDIENTI

- 1 cavolo broccolo verde grande
- q.b di pangrattato
- q.b di sale da cucina, pepe, altre spezie a piacere
- 30 grammi di pistacchi, secchi
- 50 grammi di grana grattugiato

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Riducete il broccolo in cimette tenendone un quarto da parte. Cuocete al vapore i tre quarti del broccolo per 15', oppure lessatelo in acqua salata. Nel frattempo frullate nel mixer i pistacchi in modo grossolano e trasferiteli in una ciotola.
- 2° Frullate anche i broccoli crudi e riuniteli nella ciotola insieme ai pistacchi. Schiacciate i broccoli cotti con una forchetta e unite al resto degli ingredienti.
- 3° Per il pangrattato potete frullare dei crackers o dei grissini senza glutine.
- 4° Mescolate il composto aggiungendo il pangrattato che serve per solidificarlo, il grana, il sale, il pepe, il peperoncino se piace. Impanate infine le sferette verdi creando le polpette.
- 5° In una casseruola capiente rosolate le polpette qualche minuto con un filo d'olio. In alternativa potete infornarle a 200 per 15'. Servite con una bella spolverata di pepe (versione più light)
- 6° In una casseruola capiente rosolate le polpette qualche minuto con un filo d'olio. In alternativa potete infornarle a 200 per 15'. Servite con una bella spolverata di pepe.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (308 g)	% AR
ENERGIA	98 kcal	303 kcal	15 %
PROTEINE	7 g	22 g	44 %
CARBOIDRATI	6 g	19 g	7 %
ZUCCHERI	3 g	8 g	9 %
LIPIDI	5 g	15 g	22 %
GRASSI SATURI	2 g	6 g	28 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	10 g	40 %
SODIO	469 mg	1445 mg	60 %