



POLPETTONE - CHETOGENICA

puoi realizzare 4 monoporzioni da poter conservare in freezer!

4 porzioni

INGREDIENTI

- 680 grammi di macinato di bovino adulto
- 500 grammi di spinaci
- 300 grammi di zucchine
- 60 grammi di albume d'uovo (pesato a crudo)
- 2 spicchi di aglio fresco
- q.b di sale e pepe
- 1 ciuffetto di prezzemolo fresco
- 6 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (54 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Per preparare il polpettone chetogenico iniziate dalla cottura degli spinaci. Fate imbiondire uno spicchio d'aglio con 20 gr d'olio. Versate poi gli spinaci, salate, pepate e fate cuocere per circa 20 minuti a fiamma bassa con un coperchio. Poi togliete il coperchio e lasciateli cuocere per altri 15 minuti fino a che non saranno ben asciutti. Lasciate quindi raffreddare e iniziate a preparare l'impasto del polpettone.
- 2° In una ciotola versate la carne macinata e il prezzemolo tritato. Grattugiate poi all'interno le zucchine e l'aglio. Unite sale, pepe, l'albume e 30 gr d'olio. Mescolate il tutto con un mestolo, poi impastate con le mani.
- 3° Dividete poi carne e spinaci in 4 parti uguali. Prendete una parte di carne e dividetela ulteriormente a metà. Prendete una delle due metà schiacciatela sul palmo della mano e ponete gli spinaci ben strizzati al centro. Ricoprite con l'altra parte di carne e formate il primo polpettone.
- 4° Proseguite in questo modo in modo da formare 4 polpettoni, disponendoli man mano su una leccarda foderata con carta forno. Spennellate con l'olio rimasto e cuocete in forno ventilato preriscaldato a 175° per 25 minuti poi alzate la temperatura a 200° e proseguite la cottura per altri 5 minuti. Sfornate e inumidite la superficie con il sughetto rimasto sulla teglia. Servite il polpettone chetogenico ancora caldo!

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (400 g)	% AR
ENERGIA	105 kcal	419 kcal	21 %
PROTEINE	10 g	40 g	79 %
CARBOIDRATI	1 g	5 g	2 %
ZUCCHERI	0 g	2 g	2 %
LIPIDI	6 g	26 g	37 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	10 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	3 g	14 %
SODIO	63 mg	251 mg	10 %