



### POLPETTE GLUTEN-FREE DI MIGLIO E CECI

Queste polpette velocissime da preparare non solo non contengono glutine, latticini e uova, ma hanno una consistenza eccezionale. Morbide ma legate e compatte, sono un impasto vegan di 4 soli ingredienti.

 2 porzioni

## INGREDIENTI

- 220 grammi di ceci in scatola
- 2 carote
- 2 cucchiari di miglio soffiato [facoltativo]
- 1 ciuffo di rucola, sale e spezie preferite

## COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Iniziate grattugiando le carote direttamente in uno scolapasta. Salatele; lasciatele riposare e perdere un po' della loro acqua mentre ci occupiamo dei ceci. In un mixer versate tutti i ceci cotti, un filo d'olio e un pizzico di sale: frullate non troppo finemente, fino ad ottenere un composto grossolano. Tagliuzzate la rucola. Capovolgete lo scolapasta con le carote su un canovaccio pulito da cucina, chiudetelo e strizzate per eliminare dalle carote più acqua possibile.
- 2° Mettete tutto in una ciotola capiente: ceci mixati, carote grattugiate asciutte, rucola tagliuzzata e 4 cucchiari di miglio soffiato. Mescolate e aggiustate di sale e pepe. Aggiungete le spezie o le aromatiche che preferite. Formate delle palline prelevando un po' di composto alla volta e poi schiacciatele leggermente.
- 3° Se avete tempo, mettete le polpette in frigo a raffreddare per almeno 10 minuti, altrimenti passatele subito in padella: scottatele due minuti, poi giratele per altri due minuti. Pronte.
- 4° NB: da accompagnare con verdure ed una salsa all yogurt greco light ;-)
- 5° NB: da accompagnare con verdure ed una salsa all yogurt greco light ;-)
- 6° Fonte: [www.cucinanaturale.it](http://www.cucinanaturale.it)

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (221 g)	% AR
ENERGIA	60 kcal	132 kcal	7 %
PROTEINE	3 g	7 g	14 %
CARBOIDRATI	10 g	22 g	9 %
ZUCCHERI	4 g	9 g	10 %
LIPIDI	1 g	2 g	3 %
GRASSI SATURI	0 g	0 g	1 %
FIBRE ALIMENTARI	6 g	12 g	50 %
SODIO	211 mg	465 mg	19 %