



## POLPETTE DI BORLOTTI E PATATE

 2 porzioni

### INGREDIENTI

- 200 grammi di fagioli borlotti lessati sgocciolati
- 150 grammi di patate
- 1 cipollotto
- q.b di sale, pepe, paprika, semi di sesamo
- q.b di pan grattato
- 2 unità di zucchine, crude [200 g]
- q.b di rucola, fresca
- 20 grammi di olio di oliva extravergine

### COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Lessate le patate pelate in acqua bollente salata: per ridurre i tempi di cottura tagliate le patate a tocchetti più piccoli. Scolate e schiacciatele in una ciotola insieme a un po' di pepe.
- 2° Frullate i fagioli borlotti cotti e scolati con 1 cipollotto tagliato a pezzi. Trasferite in un recipiente e unite con le patate schiacciate, un pizzico di sale e un pugno di pangrattato. Se piace, aggiungete paprika e semi di sesamo tostati.
- 3° Se avete tempo, lasciate solidificare mezz'ora in frigo. Se non avete tempo, aggiungete ancora un po' di pangrattato se serve per rendere il composto modellabile. Formate le polpette.
- 4° Cottura al forno: disponete le polpette su una placca da forno foderata da carta, spennellatele con olio e infornate a 180° per 20 minuti. Cottura in padella: saltate le polpette in un'ampia padella antiaderente unta con olio extravergine per 4/5 minuti, a fuoco vivace, muovendo spesso la padella per capovolgere le polpette.
- 5° Potete servire le polpette di fagioli e patate con un sugo al pomodoro o con una salsa di zucchine. Per la salsa: dividete in due parti le zucchine per il lungo e affettatele a rondelle, ottenendo delle mezzelune. Rosolatele in una padella con olio e sale: appena dorate trasferitele in un mixer con un pugno di rucola e tre cucchiaini di acqua. Frullate fino ad ottenere una crema verde. Aggiustate di sale e pepe. Se troppo asciutta aggiungete ancora un po' di acqua.
- 6° Servite le polpette su un letto di salsa.
- 7° Servite le polpette su un letto di salsa.
- 8° Fonte: [www.cucinanaturale.it](http://www.cucinanaturale.it)

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

|                  | PER 100 g | PER PORZIONE (417 g) | % AR |
|------------------|-----------|----------------------|------|
| ENERGIA          | 84 kcal   | 349 kcal             | 17 % |
| PROTEINE         | 3 g       | 14 g                 | 27 % |
| CARBOIDRATI      | 10 g      | 43 g                 | 17 % |
| ZUCCHERI         | 2 g       | 10 g                 | 11 % |
| LIPIDI           | 3 g       | 12 g                 | 17 % |
| GRASSI SATURI    | 0 g       | 2 g                  | 9 %  |
| FIBRE ALIMENTARI | 3 g       | 11 g                 | 42 % |
| SODIO            | 167 mg    | 697 mg               | 29 % |