



POLPETTE DI CECI

 2 porzioni

INGREDIENTI

- 220 grammi di ceci in scatola (già cotti) scolati e sciaquati
- 1 unità piccola di cipolla, cruda (100 g)
- 10 grammi di senape
- q.b di rosmarino

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Tritate un cipollotto molto finemente e rosolatelo con uno spicchio d'aglio tritato con lo spremiaglio in filo d'olio per 5-8 minuti mescolando spesso.
- 2° Scolate i ceci cotti e sciacquateli sotto acqua corrente se acquistati dal vasetto.
- 3° In un mixer capiente, frullate i ceci con il cipollotto rosolato, 1 cucchiaino di senape, 2 pizzichi di sale, 1 di pepe e qualche aghetto di rosmarino finemente sminuzzato. Non frullate troppo. Se non siete vegan, potete aggiungere 1 uovo.
- 4° Modellate le polpette impanandole infine nel pangrattato. Per ottenere un pangrattato senza glutine, frullate grissini o crackers senza glutine.
- 5° Disponete le polpette in una placca rivestita di carta da forno e cuocete a 200° per circa 15 minuti. Oppure rosolate in una casseruola antiaderente a fuoco medio per qualche minuto da un lato e qualche minuto dall'altro. Servite con una spolverata di paprica.
- 6° Servite le polpette di ceci con un pesto di zucchine frullando 1 zuccina cruda con 10 g di mandorle pelate, 1 spicchio d'aglio, 20 ml di olio evo, 2 pizzichi di sale, 1 foglia di basilico e 20 g di parmigiano grattugiato.
- 7° Fonte: www.cucinanaturale.it

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (157 g)	% AR
ENERGIA	92 kcal	145 kcal	7 %
PROTEINE	5 g	8 g	17 %
CARBOIDRATI	10 g	16 g	6 %
ZUCCHERI	3 g	4 g	5 %
LIPIDI	2 g	3 g	4 %
GRASSI SATURI	0 g	0 g	0 %
FIBRE ALIMENTARI	5 g	7 g	29 %
SODIO	271 mg	426 mg	18 %