

POLPETTE DI CECI

 15 porzioni

INGREDIENTI

- 400 grammi di ceci, cotti (senza aggiunta di grassi e sale)
- 200 grammi di zucchine

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Mettiamo i ceci già cotti in un robot da cucina. Polpette di ceci - Step 2 Aggiungiamo l'acqua, una zucchina tagliata a pezzi grossolani, lo scalogno, le spezie e la scorza del limone. Polpette di ceci - Step 3 Frulliamo il tutto con il robot da cucina. Polpette di ceci - Step 4 Versiamo il pangrattato e lavoriamo l'impasto fino a ottenere un composto facilmente lavorabile. Polpette di ceci - Step 5 Diamo forma alle polpette con le mani e disponiamole sulla teglia rivestita con la carta forno. Polpette di ceci - Step 6 Versiamo l'olio extra vergine d'oliva sulle polpette e facciamo cuocere in forno preriscaldato a 180 °C per 40 minuti, girando le polpette a metà cottura. Polpette di ceci - Step 7 Controlliamo la cottura che può variare in base al forno. Polpette di ceci - Step 8 Serviamo le polpette di ceci sia calde che fredde accompagnata dall'insalata o la verdura cotta che preferiamo.

2° INGREDIENTI 400 g ceci cotti 200 ml acqua 1 zucchini pangrattato q.b., senza glutine per i celiaci 1 limoni scorza sale fino q.b. zenzero in polvere q.b. paprika dolce q.b. aglio in polvere q.b. olio extravergine di oliva q.b. 1 scalogno

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [40 g]	% AR
ENERGIA	88 kcal	35 kcal	2 %
PROTEINE	5 g	2 g	4 %
CARBOIDRATI	12 g	5 g	2 %
ZUCCHERI	1 g	0 g	0 %
LIPIDI	1 g	1 g	1 %
GRASSI SATURI	0 g	0 g	0 %
FIBRE ALIMENTARI	5 g	2 g	7 %
SODIO	2 mg	1 mg	0 %