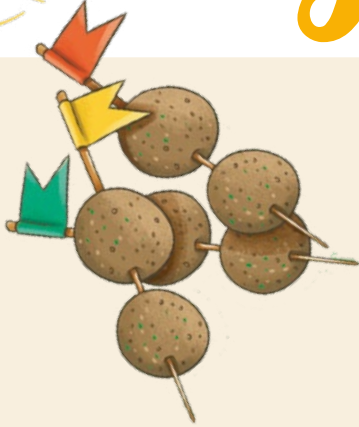


Luglio



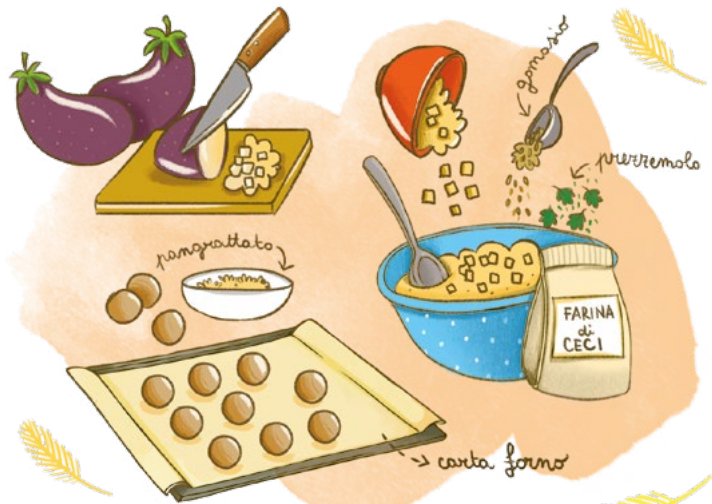
Polpettine di melanzane con farina di ceci e prezzemolo

La verdura è la vera protagonista a tavola! Scopri allora come, con la giusta combinazione di ingredienti e un metodo di cottura sano, anche le polpette diventano originali, nutrienti e sempre appetitose! Un finger-food con tante proprietà benefiche che stupirà grandi e piccini!

Ingredienti per 4 persone: 1 KG DI MELANZANE, 100 G DI PANE INTEGRALE RAFFERMO, 1 MAZZETTO DI PREZZEMOLO FRESCO, 3 CUCCHIAI DI FARINA DI CECI, 5 CUCCHIAI DI PANGRATTATO INTEGRALE, 5 CUCCHIAI DI OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA, UN PIZZICO DI GOMASIO ALLE ERBE.

Procedimento:

- 1 TAGLIA A CUBETTI LE MELANZANE E CUOCILE A VAPORE FINCHÉ SARANNO MORBIDE. POI SCOLALE, STRIZZALE E METTILE IN UNA CIOTOLA.
- 2 METTI IL PANE RAFFERMO IN AMMOLLO CON UN PO' D'ACQUA, POI STRIZZALO BENE, SBRICIOLALO E AGGIUNGILO ALLE MELANZANE. AGGIUNGI AL COMPOSTO LA FARINA DI CECI, IL GOMASIO, IL PREZZEMOLO TRITATO E UN FILO D'OLIO.
- 3 FODERA UNA TEGLIA CON CARTA DA FORNO E UNGILA APPENA. FORMA DELLE PICCOLE POLPETTE, POI APPIATTISCE LEGGERMENTE, ROTOLALE NEL PANGRATTATO E APPOGGIALE SULLA TEGLIA.
- 4 INFORNA PER 20 MINUTI A 160°C, GIRANDO LE POLPETTE A METÀ COTTURA PER FARLE DORARE DA ENTRAMBI I LATI.



per una vita più buona, più sana!
VERDURA & FRUTTA
DEL MESE



AGLIO



ALBICOCCA



ANGURIA



CIPOLLA



MELANZANA



MELONE



MORA



PEPERONE



PESCA



POMODORO



PRUGNA



SUSINA



ZUCCHINA