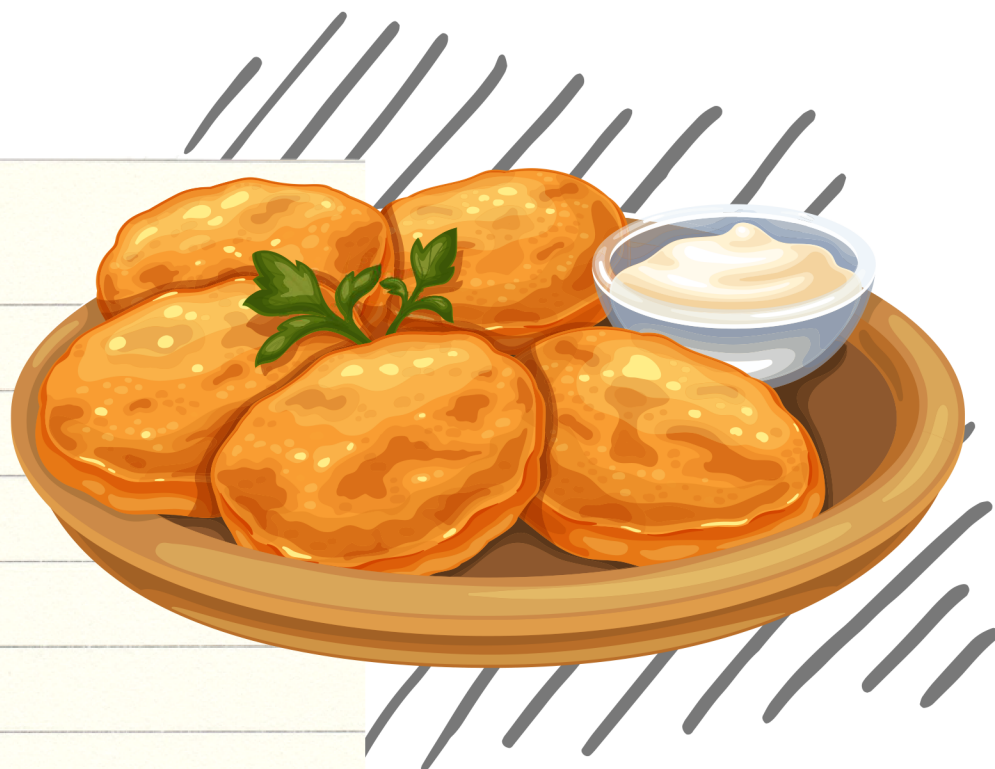


# Crocchette di patate e verdure

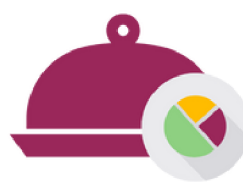
Ricetta per 2 persone

- 300 g di patate
- 3 cubotti di biette surgelate
- 1 cucchiaio di olio Evo
- 1 cucchiaino di farina di ceci
- 1 cucchiaino di farina di mais
- Sale e pepe q.b.
- 1 pizzico di curcuma



Far cuocere a vapore le patate e le biette surgelate. Schiacciare le patate cotte con schiaccia patate e mescolarle insieme alle biette cotte e ben strizzate. Aggiungere l'olio, la farina di ceci, la farina di di mais, sale, pepe e una puntina di cucchiaino di curcuma.

Lasciar riposare l'impasto in frigorifero per circa 30 minuti in un recipiente chiuso. Preparare le polpette formando delle palline appiattite, e cuocerle al forno in modalità statico per circa 10 minuti a 180° o in padella antiaderente leggermente oleata per circa 3/4 minuti per lato.



*Dott.ssa Alessandra Grigioni*

BIOLOGA NUTRIZIONISTA

PORTA IN TAVOLA LE LINEE GUIDA