

#DIFFERENTIET della Dottoressa Alessia Aprea - Biologa Nutrizionista

Via Casarea 65 - 80013 Casalnuovo (NA) - telefono: 081 19719526 - 3386920247

Polpette di zucca

Ingredienti

500 gr di carne macinata magra
Due cucchiari parmigiano
1 albume di uovo
3 fette di pane in cassetta integrale ammorbidito in acqua
1 spicchio grande di zucca
Sale
Pepe
Aglio granulare
Prezzemolo

Preparazione

Mischio gli ingredienti creo le polpette piccole e le passo in forno a 200 fino a doratura, pochi minuti cmq.

Per la zucca:

Metto in padella olio, aglio, peperoncino, rosmarino, riscaldo x far uscire gli aromi. Ci verso la zucca tagliata a pezzetti, un cucchiaino di dado vegetale fatto in casa, acqua qb. Copro la padella e faccio cuocere finche non è morbida e asciutta. Ci verso le polpette, le faccio insaporire due minuti. Servo

In collaborazione con Ela Tripodi

Ricetta consigliata dalla Dottoressa

Alessia Aprea - Biologa Nutrizionista