



Polpette di melanzane

Ingredienti per 2-3 persone:

- 2 melanzane grandi
- 50 gr di farina integrale
- 125 gr di ricotta
- 30 gr di parmigiano grattugiato
- 1 spicchio di aglio
- un ciuffo di prezzemolo fresco
- sale e pepe q.b



Preparazione:

Lavate le melanzane, privatele della buccia con un pelapatate e tagliatele a cubetti. Fatele sbollentare almeno 10 minuti in acqua salata. Lasciatele a scolare, così tireranno fuori tutta l'acqua.

In un mixer mettete le melanzane, l'aglio, il prezzemolo, e azionate per ottenere una purea. Aggiungete sale, pepe, la ricotta, il formaggio grattugiato e la farina e amalgamate. Formate le polpette con le mani e se il composto è ancora troppo liquido aggiungete un altro po' di farina. Disponete le polpette su una teglia ricoperta con carta forno e infornate a 200°C per circa 25 minuti.

Commenti

Dott.ssa Michela Glionna Biologa Nutrizionista

Centro Polispecialistico Sinapsi, via Caduti Bollatesi 14, 20021 Bollate (MI), Tel. 0239486169

Studio Medico Casalini, via Silvio Pellico 11/A, 20021 Bollate (MI), Tel. 0238303280

www.gm-informa.it, mail: info@gm-informa.it, Tel. +393403126173