



**Prevenzione
*a Tavola***

Le quattro stagioni

Ricette Primaverili — Menù 3

Polpettine di cicerchie

CON GLUTINE

DIFFICOLTÀ BASSA

35 MIN



Ingredienti

300 gr. di cicerchie cotte

1 scalogno

1 costa di sedano

1 carote

1 rametto di rosmarino

1 rametto di salvia

Prezzemolo tritato

Pan grattato

Gomasio

Sale

Olio evo



1

In una casseruola facciamo rosolare lo scalogno tagliato sottile(a), aggiungiamo le carote a cubetti(b), il sedano e continuiamo a rosolare(c); aggiungiamo la salvia e il rosmarino tritati(d); uniamo le cicerchie con un po' di acqua della loro cottura; copriamo con un coperchio e facciamo cuocere per 20 minuti a fiamma dolce. Aggiustiamo di sale e lasciamo intiepidire(e).





2

A questo punto aggiungiamo il pan grattato(a), il prezzemolo e mescolare bene tutti gli ingredienti(b).
In un piatto mettiamo del pan grattato con il gomasio miscelati(c), e prepariamo delle polpettine, rotolandole poi nella impanatura(d).
Scaldiamo una padella con due cucchiai di olio e facciamo rosolare bene da entrambe le parti(e). Adagiamo su di un piatto con della carta assorbente per eliminare l'eccesso di olio e serviamo(f).





Prevenzione *a Tavola*



Gli altri piatti del Menù sono:



Ricetta 3
Strudel con bietoline

BUON APPETITO