



## Polpettine fantasia

### Valori Nutrizionali:

Grassi: 12 gr

Calorie: 242 Kcal

Proteine: 1,77 gr

Fenilalanina 75 mg

EQUIVALENTI: 3 3/4 di Verdura oppure 2 3/4 di Verdura e 2 di Cereali



Preparazione: 50 min.

Cottura: 10 min.

#### Gli ingredienti

- |                            |       |
|----------------------------|-------|
| • Patata                   | gr 40 |
| • Carota                   | gr 32 |
| • Pomodori pelati          | gr 15 |
| • Fette biscottate Aproten | gr 20 |
| • Mozzarella Ener-G Food   | gr 8  |
| • Sale                     | q.b.  |
| • Olio d'oliva             | q.b.  |

#### Attrezzatura:

- Carta forno
- Schiacciapatate
- Contenitore d'alluminio

### ... I consigli dello chef...

- Per chi produce il pane o avesse a disposizione del pane secco fatto in casa può utilizzare quello grattugiato al posto delle fette biscottate, soprattutto se prodotto con farina Loprofin, così che la quantità di 20 gr può essere praticamente non considerata nel conteggio della fenilalanina.

## ...passo a passo...



Mettete a lessare per circa 40 minuti i 40 gr di patata e 32 gr di carota.



A cottura terminata, passate la verdura cotta nello schiacciapatate, oppure schiacciatela con una forchetta in modo da ottenere una crema densa. Non buttate il brodo di cottura della verdura, potrà servire in fase di impasto.



Mescolate la purea ottenuta con 8 gr di mozzarella Ener-G Food grattugiata e 15 gr di fette biscottate finemente sbriciolate.



Lavorate l'impasto formando delle palline, e se fosse necessario, unite del brodo per renderlo più morbido. Fate passare le polpettine nella rimanente fetta tostata sbriciolata, posatele su una vaschetta d'alluminio oleata, versatevi sopra un filo d'olio extra vergine d'oliva e fatele dorare in forno.