

SECONDI PIATTI

Polpette vegetali di spinaci

di: *CRISTINA.CRISTINA*

LUOGO: *Europa / Italia*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *media* PREPARAZIONE: *20 min* COTTURA: *50 min* COSTO: *basso*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*

NOTE: *+ 1 ORA DI RIPOSO*



INGREDIENTI

700 g di spinaci surgelati
2 uova
70 g di parmigiano grattugiato
poca noce moscata
2 pizzichi di sale
poca farina
50 g circa di pangrattato
abbondante olio di semi.

PREPARAZIONE

- 1** In una padella larga fate stufare gli spinaci con poca acqua ed un pizzico di sale per 10 minuti.



2 Quando sono morbidi scolateli dal liquido e strizzateli bene, rimetteteli in padella, alzate la fiamma fate asciugare bene.



3 Tritare gli spinaci e metteteli in una ciotola.



4 Unite 1 uovo, il parmigiano, la noce moscata ed 1 pizzico di sale e mescolare.



5 Fate riposare in frigo per 1 ora.

Formate le polpettine e passatele nella farina, nell'uovo sbattuto e nel pangrattato.



6 In una padella portate a temperatura l'olio e friggere le polpette.



7

