

Polpette di spinaci

Sintesi

- Tempo: 30 minuti
- Difficoltà: bassa
- Dosi per: 4 persone
- Vegetariana

Ingredienti

- 500 gr di spinaci lessati
- 2 uova
- 4 cucchiaini di parmigiano
- 100 gr di pane meglio non fresco
- 50 gr di provola
- Pangrattato
- Semi sesamo facoltativo
- Sale
- Olio
- Aglio
- Spezie
- Latte

Procedimento

- Strizzare gli spinaci e tritarli velocemente
- Ammollare il pane nel latte
- Strizzare il pane
- Tritare la provola
- Mescolare gli ingredienti con le mani
- Prendere una pallina di composto
- Passare nel pangrattato e semi di sesamo
- Mettere su teglia con carta da forno
- Mettere un filo di olio
- Cuocere in forno a 180° per 15 /20 minuti

Note di Mina

Della serie come far mangiare le verdure ai bambini e ai grandi.