

Ricette a cura di **Dr.ssa Serena Garifo Dietista Nutrizionista**

Medicina preventiva - Medicina anti aging - Sovrappeso e obesità - Disturbi del comportamento alimentare

DIETOLOGIA Poliambulatorio Specialistico Cittadella PSC - Via De sonnaz, 16 TORINO

DIETOLOGIA Studio medico San Lazzaro Medica - Via Bignone 38/A PINEROLO

Recapiti: 347 258 7763 - 011.541968

POLPETTONE DI LENTICCHIE FACILISSIMO



Ingredienti

- » 250g Lenticchie Secche (circa 500 cotte, se utilizzate quelle in scatola)
- » 1 cucchiaino di dado granulare in polvere (5 gr)
- » 2 uova
- » 6 fette pane integrale panbauletto
- » 50g farina di amaranto o quinoa (o altro tipo di farina)
- » QB Sedano, Carota & Cipolla
- » QB acqua (Mezzo litro circa)
- » QB sale
- » QB Olio extravergine d'oliva

Procedimento:

1) Per prima cosa setacciate le lenticchie per eliminare eventuali sassolini e pagliuzze, quindi sciacquatele sotto l'acqua corrente e versatele in una pentola aggiungendo un gambo di sedano, della carota e della cipolla, unite anche 1 cucchiaino di dado granulare e mettete sul fuoco.

2) Una volta cotte scolatele e versatele in una ciotola capiente, quindi aiutandovi con un frullatore ad immersione frullatene circa una metà, aggiungete le uova e mescolate.

Tagliate il pane a dadini e unitelo alle lenticchie, aspettate qualche minuto per dargli modo di assorbire i liquidi e aggiungete infine la farina. Impastate bene fino ad ottenere un composto denso e abbastanza compatto.

3) Quindi versatelo su una teglia foderata di carta forno e dategli una forma regolare, pennellate la superficie con un po' di olio e infornate a 185° per circa 30 minuti. Ingredienti

..Buon appetito e buona dieta!