

## POLPETTE DI FAGIOLI AL FORNO

CON ERBE AROMATICHE AL SUGO DI POMODORO



POCO SALE  
MA IODATO



PIATTO  
VEGETARIANO

**TIPOLOGIA:** SECONDO PIATTO

**Metodo di cottura:** Forno

**Stagionalità:** Tutto l'anno

### Ingredienti per persona

#### PER LE POLPETTE:

100 g di fagioli freschi

Sale iodato: q.b.

Prezzemolo, rosmarino, Olio extravergine  
d'oliva un cucchiaino

1 spicchio d'aglio, pane grattugiato a.b

#### PER IL SUGO:

100 g polpa pomodoro

Basilico

Carote, scalogno

### PROCEDIMENTO

Dopo aver cucinato i fagioli sistemateli in un frullatore assieme al prezzemolo tritato. Frullate per qualche secondo, dopodiché aggiungete il sale, il rosmarino, un cucchiaino di olio e lo spicchio d'aglio tagliato a piccoli pezzi.

Una volta che avrete ottenuto un composto omogeneo, date vita alle polpette creando delle palline con le mani, quindi passatele nel pan grattato. Infornate a 180 gradi per almeno mezz'ora. Preparate il sugo.

Tritate la carota e lo scalogno e fateli appassire in un tegame con acqua calda. Unite il pomodoro, e fate cuocere per 20 minuti a fuoco medio, mescolando ogni tanto. Quando il sugo è pronto, aggiungete il basilico fresco.

Adagiate le polpette di fagioli al forno nel sugo di pomodoro.

PIATTO VEGETARIANO A FREGA -  
PROTEINE, OCA POCO SALE -  
CONTIENE IN PARTICOLARE FIBRA, ZINCO  
MAGNESIO SONO MAGGIORI RADDOPPIANO PER  
BONDO DI SAGIETA, RIDUZIONE DELLA  
RISCHIO DI SOTTOVALUTE, SOSTEGNO  
NELLE SOSTENIBILITA' DI COLLETTORI E  
CROCIERANTI, CONTRIBUENDO A PREVENIRE  
DRENDA, DUMORE E IPERTENSIONE SANGUINIA  
E' ELEGANTE CONCORDO IN SALE E  
CORRELATO AD UN AMBIENTE DELLA  
PRESSIONE ARTERIALE, DIVERGENTE IN  
MAGGIOR RISCHIO DI MALATTIE CARDIACHE  
CRONICHE E CEREBRASCOLARI

#### NOTE

ACCOMPAGNANDO QUESTO  
PIATTO CON PASTA, RISO O  
ALTRI CEREALI, VERDURA E  
FRUTTA FRESCA  
PREPARERETE UN PASTO  
COMPLETO E SALUTARE