

Polpette di Bieta e Ceci

Le ricette dello **chef Luca Malacrida** per lo Studio Nutrizione Ferrari:
Lasagne agli Asparagi

INGREDIENTI

- 200 gr di bieta fresca
- 250 gr ceci cotti
- 50 gr farina di ceci
- succo di un limone
- 1 cucchiaino semi di sesamo tostati o cumino
- sale qb
- olio extra vergine di oliva qb

PROCEDIMENTO

POLPETTE BIETA E CECI

- Cuocere a fiamma viva la bieta con un filo di olio e i semi di sesamo; una volta raffreddata tritatela a coltello e mettetela in una ciotola.
- Schiacciate con una passapatate i ceci, aggiungete il succo di mezzo limone e un pizzico di sale.
- Amalgamate entrambi gli ingredienti e aggiungete la farina di ceci (aggiustate magari la consistenza dell'impasto con una patata schiacciata).
- Formare delle polpette o dei piccoli hamburger e cuocerli in padella o alla griglia per circa 2 minuti per lato.

Ricetta dello chef Luca Malacrida scritta per Emanuela Ferrari, biologa nutrizionista Roma

Possono interessarti anche molte altre **ricette di cucina naturale e preventiva**. Resta in perfetta forma psicofisica alimentandoti nel modo più naturale possibile.