



Le ricette di... Fata Minestrina ~ e il suo aiutante Nocciolotto ~

POLPETTINE POLPETTOSE...

BENVENUTA PRIMAVERA! 



Allora eccoti qualche **trucchetto** per *mangiare con gusto* ogni tipo di **verdura**, far felice chi ha cucinato per te e anche il tuo pancino, che alla fine ti ringrazierà.

Qualche piccola indicazione prima di iniziare:

- fatti aiutare sempre da un adulto a tagliare e cuocere le **verdure**;
 - stai lontano dall'acqua bollente;
 - fai molta attenzione quando utilizzi il coltello;
- divertiti a impastare tutti gli ingredienti con le manine (pulite, mi raccomando!) e fai caso agli **odori** che si spanderanno in cucina durante la cottura delle **polpettine**...mi sembra già di sentire ***l'acquilina in bocca!***

Non dirmi che anche tu inizi a strabuzzare gli occhi se vedi qualcosa di verde nel piatto! Mi sembra quasi di sentirti: "No, mamma. Quella roba lì non la mangio, è verde!"



INGREDIENTI

-  100 grammi di spinaci
-  100 grammi di ricotta
-  pangrattato con erbe aromatiche a piacere
-  un goccio di olio
-  un bel pizzico di sale



A questa ricetta base puoi aggiungere altri ingredienti e divertirti a creare moltissime varianti gustose. Sperimenta in base alle **verdure** che preferisci, anche **mixandole** tra loro, oppure prova a mangiare così quelle che non ti piacciono molto, ma che ti fanno tanto bene: **broccoli**, **melanzane**, **zucchine**, **peperoni**...

Se sei **allergico al lattosio** ti suggerisco di sostituire la **ricotta** con del **formaggio spalmabile vegetale** (al supermercato ne troverai di molto gustosi) oppure con del **tofu da sbriciolare**.

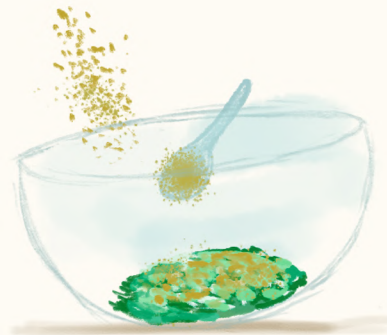
Sei **intollerante al glutine**? Fai attenzione alla **farina** utilizzata per la panatura e scegliila tra **farina di riso**, **di mais**, **di miglio**, **quinoa**, **amaranto** o **grano saraceno**. Prova anche le **farine di ceci**, **lupini** o **mandorle**: ti stupiranno! Non hai davvero che l'imbarazzo della scelta!



- 1 Sciacqua per bene gli **spinaci**, poi tuffali nell'acqua bollente per 2 minuti. Fai queste operazioni insieme a mamma o papà (anche i nonni possono aiutarti oppure uno zio o una zia).



- 2 Scola gli spinaci e mettili in una ciotola, tagliali per bene con un paio di forbici fino a ridurli a pezzetti. Aggiungi la ricotta, l'olio e il sale e mescola tutto insieme.



- 3 Ora aggiungi il **pangrattato**, un cucchiaino alla volta, mi raccomando. Dopo ogni aggiunta mescola tutto e decidi tu quando fermarti.

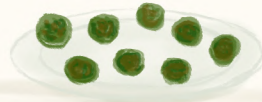


- 4 L'impasto dovrà risultare morbido, ma abbastanza consistente da poterlo prendere tra le mani senza che rimanga tutto appiccicato alle dita.



- 5 Non ti resta che formare le polpettine: prendi un pochino di impasto e fallo rotolare tra le mani per dargli una forma rotonda. Disponi le palline che man mano formerai in un piatto.





6

Riempi una ciotolina con un paio di cucchiaini di pangrattato e delle erbe aromatiche tritate all'interno. Puoi utilizzare quelle che preferisci o che in quel momento si trovano in casa: **basilico, prezzemolo, timo, maggiorana**... e tuffaci le polpettine, una alla volta. Falle rotolare ben bene nella ciotolina in modo che alla fine risultino tutte ricoperte di una sottile *impanatura*.



7

Ora scegli come cuocere le tue polpettine: in forno già caldo a **175° gradi per 15 minuti** circa oppure in padella **con un filo di olio**, stando attento/a a rotolarle di tanto in tanto fin quando non saranno belle dorate.



Idea furbetta 1:

per rendere più gustose le polpettine puoi usare come panatura della granella di **pistacchi, mandorle, noci e nocciole**.

Idea furbetta 2:

se vuoi rendere più croccanti le polpettine prova a sostituire il pangrattato con dei **cereali da colazione tritati**. Mettine qualche manciata in una bustina di plastica o in un canovaccio pulito e passaci sopra un mattarello o un bicchiere di vetro (fai attenzione!). In alternativa usa le manine, vedrai che divertimento!

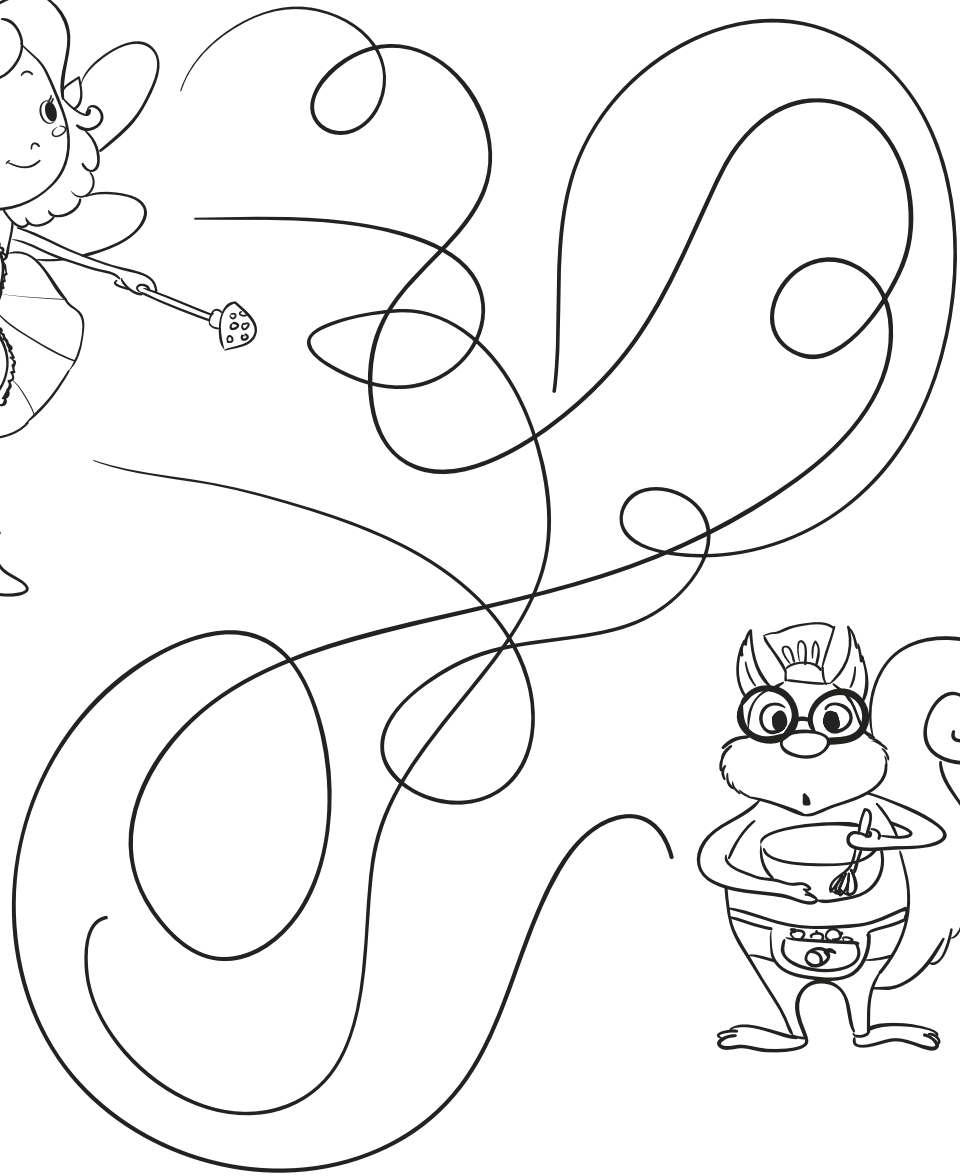
Non ti resta che scatenare la fantasia e riempire il piatto di polpettine gustose e colorate. Riesci a immaginare un modo migliore per dare il benvenuto alla primavera? Divertiti a sperimentare e creare nuovi abbinamenti. Non aver timore di osare: provando accostamenti insoliti potrai scoprire nuovi gusti e stupire la tua famiglia e i tuoi amichetti.

Tutti a cucinare!





Aiuta *Fata Minestrina* a ritrovare il suo aiutante *Nocciolotto!*



SPINACI