

*Ideale per una
silhouette perfetta*



Polpette al vapore con salsa di ceci

INGREDIENTI

ingredienti per 4 persone

- 400 g di polpa di manzo macinata
- 1 cipollotto o mezza cipolla
- 1 patata lessata
- 1 uovo
- prezzemolo, timo, aglio
- sale e pepe

per la salsa

- 150 g di ceci
- 1 yogurt magro
- 2 foglie di menta
- sale pepe
- 1 cucchiaino di olio

ESECUZIONE

Per la salsa: frullare tutti gli ingredienti insieme con un mixer fino ad ottenere una salsa liscia e fluida. Tritare il prezzemolo insieme all'aglio e al timo. In una ciotola mettere la carne tritata, la patata schiacciata con una forchetta, l'uovo, il trito aromatico, il cipollotto tritato finemente. Amalgamare bene il tutto e sistemare di sale e pepe. Formare delle polpette e cuocerle a vapore per circa 20 minuti. Servire le polpette con la salsa di ceci.

ispirato al film

IL
DIABOLO
VESTE
PRADA

disponibile in DVD

