



## Polpette agli spinaci

**Portata:** Secondi piatti

**Tempo di preparazione:** Da 30 a 60 Minuti

**Difficoltà':** Facile

**Ingredienti per 4 persone:**

- 350 spinaci
- 100 pangrattato\*\*
- 20 Parmigiano Reggiano da grattugiare
- 2 uova
- 2 pancarrè\*\*
- 100 latte
- 40 farina senza glutine\*
- olio di semi q.b.
- 12 foglie di rucola
- 2 carote
- 30 mais
- 24 germogli di soia
- insalata mista

### Preparazione:

Lessate gli spinaci, scolateli bene e tritateli grossolanamente. Aggiungete il pane ammorbidito nel latte e poi strizzato, 1 uovo e il Parmigiano Reggiano grattugiato. Amalgamate con le mani e poi, con un cucchiaino, formate le polpette.

Sbattete l'altro uovo, passate le polpette nella farina, nell'uovo sbattuto e quindi nel pangrattato.

Friggete per 3 minuti ogni lato. Decorate come nella foto.

Ricetta di Eleonora Mariella ed Elena D'Alessandro

**\*Quando trovate un asterisco accanto a uno degli ingredienti di una ricetta, dovete verificare la presenza sulla confezione della scritta senza glutine, oppure fare riferimento alla Spiga Barrata o al Prontuario dell'Associazione Italiana Celiachia ([celiachia.it](http://celiachia.it)) o scaricare la App AIC Mobile per Android, iPhone e Windows).**

**\*\* Per gli ingredienti indicati con due asterischi, il suggerimento è di scegliere i prodotti erogabili ai celiaci da parte del SSN: il riferimento è il Registro degli Alimenti dietetici senza glutine del Ministero**

della Salute ([salute.gov.it](http://salute.gov.it)).