

Polpette alle lenticchie e spinaci

Vegetariane e speziate

Una ricetta davvero irresistibile perché è sana, facile da preparare e gustosissima!



Spinaci e [lenticchie](#) sono una coppia perfetta per **assumere ferro dai cibi vegetali!**

Se siete in convalescenza dopo un'influenza o una tracheite, se ricominciate la palestra dopo la pausa natalizia o se siete giovani donne con un ciclo mestruale abbondante, gustate questo piatto con una **spremuta di 3 arance** così che la vitamina C di questi agrumi potenzi l'assorbimento di ferro delle lenticchie e degli spinaci.

Difficoltà: facile

Costo: basso

Preparazione: 25 minuti

Ingredienti (per 4 persone)

200 g di lenticchie precotte Despar (foto 1)

200 g di spinaci in foglie Despar Vital (foto 2)

50 g di pane integrale grattugiato

1 carota tagliata dadini

1/2 gamba di sedano tritata

1/2 cipolla tritata

1/2 cucchiaino di semi di sesamo e mezzo di semi di lino

1/2 cucchiaino di curcuma

sale e pepe

Procedimento

1. Soffriggere la carota, il sedano e la cipolla. Aggiungere le lenticchie e gli spinaci sbollentati. Lasciare insaporire il tutto per un paio di minuti.
2. Mettere tutto in una ciotola capiente e schiacciarle grossolanamente con un cucchiaio.
3. Unire il pane grattugiato, la curcuma, i semi di sesamo e di lino, sale e pepe. Mescolare bene con una forchetta.
4. Con le mani leggermente inumidite formare delle palline grandi come una noce e sistemarle su una teglia foderata di carta forno e cuocerle in forno già caldo a 180° per 10-12 minuti.
5. Servire calde con una salsina di accompagnamento, magari una maionese di soli albumi al curry.

i nostri prodotti

1.



2.

