

Polpettine di manzo, zucca e salvia



Scopri questa ricetta per far mangiare in maniera sana e gustosa sia i grandi che i piccoli!

Quando eravamo piccoli nessuno aveva una predisposizione particolare per la verdure, non stupiamoci se anche con i nostri figli abbiamo questa difficoltà! Questa ricetta è l'ideale per abituare i più piccoli al gusto del nuovo: di fronte ad una polpetta nessuno riesce a dir di no, in questa maniera si potrà **abituare il bambino a mangiare verdura** "camuffata" e quando scoprirà quanto sono buone, potrai svelare l'arcano!

E se vuoi, potrai poi **preparare assieme** a tuo figlio questo piatto, così ti divertirai e **ti farai del bene**: questa pietanza, infatti, è buona sia per la presenza della **zucca**, ipocalorica e ricca di **betacarotene** (un potente antiossidante in grado di aiutarti a prevenire le malattie cardiovascolari) sia per la **salvia**, ottima alleata per la **disintossicazione**!

Difficoltà: bassa

Costo: medio

Preparazione: 20 min. + 30 min. di riposo + 20 min. di cottura

Ingredienti (per 4 persone)

350 g di macinato magro di bovino adulto

200 g di zucca già mondata

70 g di pane integrale raffermo

1 uovo Bio, Logico Despar

5 foglie di salvia

¼ di cipolla bianca Passo dopo Passo Despar

olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar

pane grattugiato q.b. (preferibilmente integrale)

un pizzico di sale

Procedimento

1. Taglia a cubetti la zucca e cuocila in padella con un filo d'olio, la cipolla e le foglie di salvia. Riducila in purea, quindi toglila dal fuoco, elimina la cipolla e la salvia; lascia raffreddare.
2. In una ciotola riunisci il macinato, la zucca, l'uovo, il pane raffermo ammorbidito con poca acqua tiepida e poi strizzato, un pizzico di sale. Amalgama tutti gli ingredienti e aggiungi pane grattugiato se il composto dovesse risultare troppo appiccicoso. Riponi in frigorifero per almeno mezz'ora.
3. Forma delle polpettine della grandezza che preferisci e passale nel pane grattugiato.
4. Cuoci in forno statico preriscaldato a 180°C per circa 20 minuti, utilizzando la funzione grill per gli ultimi minuti così da renderle più croccanti.

E se cerchi altre ricette per i tuoi bambini ti consigliamo la ricetta dei falafel che puoi trovare [QUI](#).