

Polpette di zucca, riso e semi misti

Come preparare la zucca in un modo alternativo? Prova queste polpette sane e buone.



La **zucca** è la protagonista indiscussa della stagione fredda, e [ce ne sono tantissimi tipi diversi](#). Pensi di averla assaggiata in tutte le salse? Forse non l'hai ancora provata come ingrediente principale di **deliziose polpette**! In questa ricetta sana sono preparate con **riso integrale** e **semi oleosi** per fare il pieno di tanti nutrienti utili al tuo corpo!

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Preparazione: 35 min.

Ingredienti

(per 1 persona)

40 g di polpa di zucca

30 g di riso integrale Despar Vital

Mix di semi oleosi Despar Vital q.b.

Un filo di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar

Un pizzico di gomasio alle erbe

Procedimento

1. Cuoci il riso seguendo le indicazioni riportate in etichetta. Cuoci la zucca a vapore.
2. Una volta cotti i due ingredienti, schiaccia la zucca con una forchetta, aggiungi il riso, il gomasio e l'olio. Amalgama il tutto.
3. Forma le polpette e passale sui semi oleosi.
4. Servi a temperatura ambiente oppure riscalda leggermente in forno a 80 °C per 5 minuti.