

POLPETTINE DI CECI E GUACAMOLE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE



480 G DI CECI GIÀ COTTI
PROTEINE, FIBRE, VITAMINE B3 E B6



3 CUCCHIAI DI PREZZEMOLO TRITATO



4 CUCCHIAI DI OLIO
EXTRA-VERGINE DI OLIVA
ACIDI GRASSI INSATURI,
PROPRIETÀ ANTIOSSIDANTI



SALE Q.B.



1 SPICCHIO D'AGLIO



1 CIPOLLA BIANCA
CROMO, VITAMINA B6, VITAMINA C,
QUERCETINA - POLIFENOLO ANTINFAMMATORIO
CHE CONTRIBUISCE ALLA RIDUZIONE DEL COLESTEROLO



1 CUCCHIAINO DI CUMINO



INGREDIENTI PER GUACAMOLE



2 AVOCADO
GRASSI INSATURI



4-5 POMODORINI
VITAMINA C, LICOPENE



IL SUCCO DI UN LIME
VITAMINA C



2 CUCCHIAI DI PAPRIKA



- 1 FRULLARE INSIEME LA CIPOLLA, L'AGLIO, IL PREZZEMOLO, IL CUMINO E IL SALE.
- 2 AGGIUNGERE I CECI E L'OLIO E FRULLARE ANCORA.
- 3 FORMARE DELLE POLPETTINE DI PICCOLE DIMENSIONI.
- 4 SISTEMARE LE POLPETTINE SU UNA TEGLIA COPERTA CON LA CARTA FORNO E CUOCERE A 200 °C PER CIRCA 25 MINUTI.
- 5 PER IL GUACAMOLE: TAGLIARE SOTTILMENTE LA CIPOLLA E I POMODORINI A CUBETTI MOLTO PICCOLI.
- 6 IN UNA CIOTOLA MESCOLARE TUTTO INSIEME CON LA PAPRIKA.
- 7 IN UN PIATTO SCHIACCIARE GLI AVOCADO CON UNA FORCHETTA, AGGIUNGENDO IL SUCCO DEL LIME PER AMMORBIDIRLI.
- 8 AGGIUNGERE IL SALE A PIACERE.
- 9 UNIRE TUTTI GLI INGREDIENTI PREPARATI PER OTTENERE UN GUSTOSO GUACAMOLE.
- 10 IMPIATTARE LE POLPETTINE E IL GUACAMOLE CON CUI ACCOMPAGNARLE.



CHE COSA SERVE:

FRULLATORE, TAGLIERE, COLTELLO, 2 CUCCHIAI, TEGLIA DA FORNO, CARTA DA FORNO, PIATTO, CIOTOLINA.