

BASTONCINI E POLPETTINE DI VERDURA

Ingredienti

- sale
- burro (20g)
- pangrattato (30g)
- patate
- 1 carota
- 1 uovo
- Piselli Novelli Findus (100g)
- zucchina
- 8 bastoncini di Merluzzo Findus

Come si prepara

Pelate la carota e le patate, tagliatele in piccoli pezzi con la zucchina, mettetele in una casseruola con i piselli, regolate di sale e coprite con l'acqua.

Fate cuocere fino a quando le verdure diventano tenere, sgocciolatele, rimettetele sul fuoco in modo che si asciugino bene.

Amalgamatele in una terrina con il burro, l'uovo e il pane grattugiato.

Scaldate il forno a 200 gradi.

Formate delle polpettine leggermente schiacciate e sistematele in una teglia unta.

Fate cuocere in forno caldo per 20 minuti circa o sino a quando si sarà formata una crosticina dorata in superficie.

Mettete a cuocere in forno anche i bastoncini a metà cottura delle polpettine e servite insieme.

Difficoltà: 1

Tempo: 50

Gradimento: 4

Tags

pesce, bambini, new, merluzzo



