

# Polpettone di miglio e lenticchie

Stagionalità: Tutto l'anno



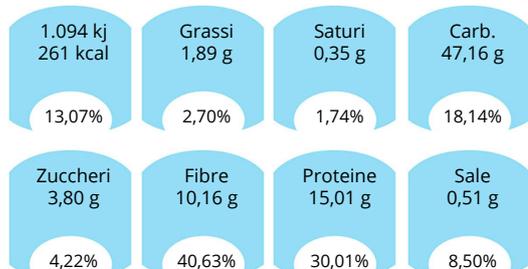
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

## Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	783 kj 187 kcal	1.094 kj 261 kcal
Grassi	1,35 g	1,89 g
Di cui acidi grassi saturi	0,25 g	0,35 g
Carboidrati	33,76 g	47,16 g
Di cui zuccheri	2,72 g	3,80 g
Fibre	7,27 g	10,16 g
Proteine	10,74 g	15,01 g
Sale	0,37 g	0,51 g

Fonte: INRAN, dietabit, IEO

## Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Adulti (30-59 anni) LARN IV Rev. su una dieta di ( 8.374 Kj / 2.000 Kcal ), valori nutrizionali a crudo.

## Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Lenticchia rossa secca biologica	50 g
Zucca Gialla biologica fresca	50 g
Miglio biologico	25 g
Scalognò	10 g
Rosmarino siciliano	2 g
Alloro secco siciliano	2 g
Sale fino	0.5 g
Pepe Nero	0.2 g
<b>Quantità netta a crudo</b>	<b>139.7 g</b>

## Contenuti/Allergeni

Nessuno.

## Preparazione

Infornare la zucca tagliata a pezzi a 200°C per 15 min., finché non sarà tenera e dorata.

Nel frattempo lavate e asciugate l'alloro e il rosmarino. Sbucciate lo scalognò, tritatelo finemente e stufatelo in padella con un paio di cucchiai di extravergine. Unite le lenticchie, dopo averle sciacquate bene, ricopritele di acqua, aggiungete una presa di sale e le erbe aromatiche (eliminatele a fine cottura), portate a bollore e cuocete a fuoco lento per 25 minuti circa. Un'altra pentola fate tostare il miglio a secco per qualche minuto, poi aggiungete 200 ml di acqua e proseguite la cottura per 20-25 min. fino a quando non si sarà assorbito tutto il liquido. Abbatere gli ingredienti, riunire in una gn, mescolare, aggiungere sale e pepe, poi passare tutto con frullatore a immersione per ottenere un impasto grossolano (eventualmente correggere la consistenza con pangrattato). Fare riposare il composto in frigo. Creare un rotolo infornare a 180 °C per 40 minuti, abbattere e tagliarlo a fette.