

## Io cucino a casa...

Dietista-Nutrizionista: Elena Ferri

Instagram: [@elena\\_ferri\\_diet](https://www.instagram.com/elena_ferri_diet)



*Lavora come libero professionista a Foligno (PG). Promuove la sana alimentazione attraverso progetti di educazione alimentare, ludico-didattici nelle scuole per i bambini e di benessere culinario per gli adulti, con l'obiettivo di prevenire l'obesità e patologie metaboliche correlate. Collabora con una beauty pharma in un progetto di salute e bellezza insieme ad un'equipe di specialisti.*

*Si occupa, inoltre di fitoterapia, alimentazione integrata ed intolleranze alimentari.*

### I consigli dell'esperto:

Piatto equilibrato ricco di tutti i necessari macro e micro nutrienti. Le lenticchie, chiamate anche “la carne dei poveri” per il basso costo e la facile reperibilità, hanno un elevato contenuto di proteine vegetali, contengono quasi tutti gli amminoacidi essenziali ma anche carboidrati e fibra utile per il buon funzionamento intestinale. Sono indicate per chi ha carenza di ferro, associate ad un alimento ricco di vitamina C che ne migliora l'assorbimento, non sono indicate per chi ha intolleranza al nichel. E' un ottimo esperimento culinario da far provare ai vostri bambini, sia da un punto di vista di manipolazione e creatività del piatto sia per promuovere e sensibilizzare il consumo di legumi e verdura nella loro alimentazione.

### **POLPETTONE DI LENTICCHIE E SPINACI**

#### Ingredienti per 4 persone:

100 g di lenticchie secche / 250 g lesse in barattolo  
120 g di spinaci lessi  
1 uovo  
80 g di pangrattato  
1 cucchiaio di EVO

#### Preparazione:

1. In una ciotola mettere le lenticchie e gli spinaci già lessati ed insaporiti con aromi e spezie (es: aglio, cipolla, noce moscata, curcuma).
2. Con un frullatore ad immersione creare una semi polpa.
3. Aggiungere 1 uovo, 1 cucchiaio di olio extra vergine d'oliva ed il pangrattato.
4. Amalgamare fino ad ottenere una consistenza abbastanza solida da poter mettere nel sesto con carta da forno. Creare con le mani la forma del polpettone.
5. Mettere nel forno già caldo, modalità ventilato, a 180° per 30 minuti circa.



**Prova assaggio superata!**

Le quantità indicate sono adatte a proporzionare gli ingredienti per la preparazione della ricetta.

Le quantità idonee all'età sono consultabili al [link porzioni per età](#)