

Polpette di patate e rosmarino con carne di cavallo in crosta di cracker integrali cotta al forno

Chef Paola Naggi, Ristorante Impero

Indice Glicemico: **Medio**

Tempo di Preparazione: **30'**

Difficoltà: **Media**

Dosi: **1 persona**

Tempo di cottura: **20'**

Costo: **€€**

Stile di vita: **Attivo**

Ingredienti (per 1 persona)

- 1 Patata lessata
- 80 g di Trito di Carne di Cavallo
- 1 Pacchetto di Cracker sbriciolati
- Rosmarino q.b
- Un pizzico di Sale
- 1 Cucchiaino di Parmigiano

Procedimento

- Tritare finemente il rosmarino unendolo alla patata lessa schiacciata, aggiungere il parmigiano, la carne e mescolare;
- Confezionare delle polpette con le mani della grandezza di una noce passandole poi nei cracker sbriciolati facendo aderire bene le briciole;
- Disporre le polpette sulla carta da forno, ungere con poco olio evo;
- Infornare 20 minuti a 180°.

Consiglio: se avete il pane integrale o del pane di grani antichi potete sostituirlo ai cracker, entrambi possono venire aromatizzati con la buccia di agrumi grattugiati.

Effetti avversi delle terapie: indicato in caso di perdita di appetito, "anemia", fatigue, gonfiore addominale.

FBO per te: Questa ricetta permette di consumare una buona quantità di carne rossa tramite una preparazione molto particolare. La carne di cavallo, molto ricca in ferro e vitamina B12, può essere utile in tutti quei casi di anemia post terapia. Vi consigliamo di inserire all'interno del pasto una fonte di vitamina C come il limone, il peperoncino fresco, arance o kiwi, per incrementare ulteriormente la biodisponibilità del ferro.

