

## 7 modi di dire polpette

*La sana alimentazione a tutto tondo!*

*Piovono polpette su Casa Di Vita... in diverse varianti sane e stuzzicanti.*



A chi non piacciono le polpette? Anche a te, vero? Allora non privarti del piacere di queste sfiziosità. Con la **combinazione giusta di ingredienti** e un **metodo di cottura più sano**, le polpette diventano originali e nutrienti rimanendo sempre appetitose.

### 1. Polpettine di carne al forno con coste e catalogna

Comincia dalla base, con delle polpette di carne, ma trasformale in una versione più sana grazie alla cottura al forno e all'abbinamento con gli **ortaggi a foglia verde**.

### 2. Polpette di riso Thai

Già dal primo morso queste polpette sprigionano tutto l'aroma del riso Thai e mostrano il loro ricco cuore di **tacchino e lenticchie**.

### 3. Polpettine speziate di lenticchie e ceci con crosta al sesamo

I legumi, fonte sana di proteine vegetali, e le spezie: sono gli ingredienti sani che rendono queste **polpette vegetariane** uniche nel loro genere.

### 4. Polpettine di cavolfiore e quinoa

Per rimanere in tema di ricette veg, queste polpette sono davvero eccezionali per la loro capacità di riuscire a **mascherare il sapore forte del cavolfiore**. Consigliatissime anche per l'alimentazione dei bambini.

### 5. Polpette alle lenticchie e spinaci

Nelle polpette la carne può essere sostituita dai **legumi**, in questo caso le lenticchie, perché non tolgono nulla in fatto di sapore, anzi!

### 6. Polpettine di seppia e pane

Visto che è importante per la tua salute **mangiare pesce almeno tre volte la settimana**, se non sei molto ferrato in cucina, puoi provare il "metodo polpetta" come suggerito in questa ricetta.

### 7. Bocconcini di sarde in saor

La ricetta delle sarde in saor, tipica della cucina veneta, viene qui reinterpretata in chiave finger food per **antipasti o aperitivi** davvero irresistibili.