

Polpettine di seppia e pane

Da mangiare rigorosamente con le mani!

Una ricetta sana che consente alle mamme di proporre, in modo divertente, nuovi sapori e al bimbo di soddisfare il bisogno di autonomia, gustando da solo questo piatto.



Le **seppie** sono amate dai bambini per il loro sapore dolce e l'assenza di spine. Preparate questa ricetta insieme ai vostri figli per renderli protagonisti nella realizzazione di questo piatto e aiutarli ad apprezzare il pesce e a consumarlo **almeno tre volte la settimana**; assicurandogli così un corretto apporto di acidi grassi omega-3 nonché di proteine nobili.

Difficoltà: facile

Costo: medio

Preparazione: 20 min. + 4 min. di cottura

Ingredienti (per 6 polpettine)

600 g di seppia (vanno bene anche totani o calamari)

60 g di mollica di pane

2 cucchiaini di olio

una manciata di prezzemolo

scorza grattugiata di un limone non trattato

sale q.b.

Procedimento

1. Pulire le seppie e separare i tentacoli dal corpo principale.
2. Tritare la mollica di pane e mettere da parte, in una ciotola.
3. Tritare bene i tentacoli delle seppie nel mixer. Aggiungere i tentacoli alla mollica di pane e mescolare bene. Aggiungere olio, sale, la scorza di limone e amalgamare il tutto. Aggiungere infine il prezzemolo tritato.
4. Formare delle polpette schiacciate e passare in padella antiaderente per qualche minuto, per ogni lato, finché le polpette si saranno dorate. Servire tiepide.

