Polpette di zucchine, fagioli borlotti e miglio

Per il tuo prossimo aperitivo prova queste polpette con miglio, borlotti e zucchine.

Se cerchi un'idea sfiziosa e facile per un **aperitivo**, prova queste polpette!
Sono preparate con **miglio**, **zucchine** e **fagioli borlotti** e insaporite da Parmigiano Reggiano, scalogno e prezzemolo.
Il risultato sarà un *finger food* ricco di gusto e di nutrienti utili!

Difficoltà: media
Costo: basso
Tempo di preparazione: 20 min. + 30 min. di cottura

Ingredienti
(per 1 persona)

75 g di miglio Despar Vital
50 g di fagioli borlotti già cotti Bio,Logico Despar
1 zucchina
20 g di Parmigiano Reggiano Despar Premium grattugiato
1 uovo Passo dopo Passo Despar
1 cucchiaio di scalogno tritato
1 cucchiaino di prezzemolo tritato
1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
Pangrattato q.b.
Un pizzico di sale marino integrale e di pepe nero

Procedimento:
1. Risciacqua sotto acqua corrente fredda il miglio e cuocilo seguendo le indicazioni riportate sulla confezione.
2. Una volta cotto, lascialo intiepidire. In una padella antiaderente cuoci le zucchine mondate e tagliate a dadini con lo scalogno tritato, l'olio, un pizzico di sale e di pepe. Cuoci per 5 minuti aggiungendo un cucchiaio d'acqua.
3. Lascia intiepidire anche le zucchine e versale in una ciotola assieme al miglio, ai fagioli schiacciati e al Parmigiano. Aggiungi anche l'uovo intero e amalgama tutto con le mani. Qualora il composto risultasse troppo umido puoi aggiungere del pangrattato.
4. Lascia riposare il composto ottenuto in frigo per 30 minuti.
5. Trascorso il tempo, inizia a formare le polpette, passale sul pangrattato e adagiale in una leccarda ricoperta da carta forno. Cuoci in forno preriscaldato per circa 25 minuti a 170 °C.