

Polpette di spinaci, riso e ricotta

Le polpette di spinaci, riso e ricotta sono perfette da accompagnare con un'insalata fresca.



Oggi ti proponiamo una **ricetta facile da fare, gustosa e molto nutriente**: le polpette di spinaci, riso e ricotta. Per questa ricetta puoi utilizzare altre verdure già cotte, come bietole, erbe o cicoria. Accompa le **polpette di spinaci, riso e ricotta** con un'insalata mista di stagione e, se preferisci, arricchiscila con dei semi tostati o della frutta secca.

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Tempo di preparazione: 20 min.

Ingredienti (per 4 persone)

200 g di riso basmati

250 g di spinaci freschi

200 g di ricotta vaccina

30 g di Parmigiano Reggiano grattugiato Despar Premium

1 uovo

Mezzo limone non trattato Bio, Logico Despar

1 spicchio d'aglio

Olio extra vergine di oliva q.b.

Noce moscata q.b.

Un pizzico di sale e pepe

Procedimento:

1. Cuoci il riso in acqua bollente salata circa 10 minuti, o fino a quando è cotto al dente; scolalo sotto l'acqua corrente e tienilo da parte.
2. Trasferisci l'aglio in padella con 2 - 3 cucchiari di olio, aggiungi gli spinaci, una tazzina di acqua e sale a piacere; cuoci circa 5 minuti, o finché gli spinaci sono appassiti.
3. Togli l'aglio, strizza bene gli spinaci e tienili da parte.
4. Frulla gli spinaci con un mixer, mescolali al riso, aggiungi la ricotta ben sgocciolata, il parmigiano, l'uovo, la scorza grattugiata del limone, un pizzico di noce moscata e del pepe a piacere; aggiungi poco sale e amalgama gli ingredienti.
5. Se utilizzi una ricotta ben sgocciolata non dovrebbe essere necessario il pangrattato; in caso contrario, aggiungi un paio di cucchiari di pangrattato fino ad ottenere un composto morbido, ma facile da manipolare.
6. Forma delle polpette schiacciate (circa 12); versa poco olio in una padella antiaderente e cuoci le polpette un paio di minuti per lato, o finché sono ben dorate e croccanti.
7. Accompa le polpette con un'insalata mista con ravanelli.