

## Polpette di riso, ceci e bietole rosse



di Rodi Roșcata - 14/02/2018 12:53 | aggiornato 14/02/2018 12:56

Ti avanza del riso dal pranzo e ti dispiace buttarlo? Prepara delle gustose polpette: riso, legumi e barbabietola. Aggiungi le spezie che più ti piacciono, una salsa a piacere e porta in tavolo un piatto originale e leggero.



Con le **polpette** non sbagli mai: di carne, di verdura o di legumi, questi bocconcini piacciono a tutti. Questa pietanza ci permette di evitare lo spreco in cucina, infatti, molto spesso, le polpette vengono preparate con gli avanzi di verdura cotta, con dei cereali rimasti dal pranzo o cena. Si possono fare in tantissimi modi diversi, con uova o formaggio nell'impasto, cotte nel forno o fritte in abbondante olio, servite in mezzo al sugo, al brodo oppure accompagnate da una semplice insalata. Le polpette che vi propongo oggi sono fatte con solo quattro ingredienti, più le spezie, cotte nel forno e servite con una **salsa di spinaci e yogurt greco**.



Gli ingredienti che ho usato sono semplici: riso lesso, ceci lessi, **bietole rosse precotte**, cipolla e spezie. Ho grattugiato finemente le bietole rosse e ho strizzato bene per togliere tutta l'acqua in eccesso. Così facendo, ho evitato di aggiungere del pangrattato nel composto. Se non avete delle bietole a disposizione, usate qualsiasi alta verdura: carote lesse, zucchine crude grattugiate, zucca o spinaci. Ho aromatizzato le mie polpette con dell'aglio in polvere, un pizzico di **curcuma**, un pizzico di curry e dello **zenzero fresco grattugiato**.



Queste polpette possono essere incluse anche nell'**alimentazione vegana** e, dal punto di vista nutrizionale, sono complete di tutti i macronutrienti: proteine, carboidrati, grassi buoni e fibre.

Vediamo la ricetta.

# Informazioni

**Difficoltà**

Facile

**Categoria**

Primi di verdure

**Cottura**

25 minuti

**Dosi**

10 polpette

**Metodo di cottura**

In forno

**Preparazione**

10 minuti

**Tempo totale**

35 minuti

## Ingredienti

**Riso**

50 grammi

**Bietole rosse**

150 grammi

**Mix di spezie**

A piacere

**Ceci**

100 grammi

**Cipolla**

30 grammi

**Olio d'oliva**

1 cucchiaio

## Preparazione

1. Metto a cuocere il riso in abbondante acqua salata e, una volta cotto al dente, scolo bene.
2. Grattugio le bietole rosse precotte, strizzo per togliere tutta l'acqua in eccesso e unisco con il riso.
3. Trito la cipolla, frullo insieme ai ceci lessi, scolati e unisco al composto di riso e bietole.
4. Condisco il composto con un pizzico di sale, un pizzico di curry, un pizzico di curcuma, dell'aglio in polvere, dello zenzero fresco grattugiato e amalgamo bene. Lascio riposare per almeno 20 minuti.
5. Con le mani unte con poco olio, formo delle polpette, dispongo su una leccarda foderata con carta da forno e inforno a 200°C per circa 20 - 25 minuti o comunque finché le polpette diventano leggermente dorate.
6. Servo le polpette con una salsa preparata con dei spinaci lessi frullati insieme allo yogurt greco, un pizzico di sale e un pizzico di pepe.

**Vota la ricetta**

