

Polpettine di cicoria con KissinGarlic e pecorino

Ingredienti per 4 persone:

per l'impasto:



gr. 500 di cicoria



1 patata bollita
grande



1 uovo



1 peperoncino



1 spicchio di
KissinGarlic



gr. 70. di pecorino



olio extra vergine
d'oliva



per la panatura:



2 uova



farina q.b.



pangrattato q.b.



sale

Procedimento: la cicoria:

1

Lavare la cicoria
Sbollentarle in acqua salata
Scolare e raffreddare
Strizzare la cicoria e
tritarla al coltello



2

insaporire:

Tritare l'aglio e il peperoncino
privato di semi
In una padella fare rosolare
l'aglione e il peperoncino
con dell'olio extravergine.
Porre la cicoria e fare insaporire.
Regolare di sale.
Porre la cicoria in una boule e freddare.



3

la preparazione:

Unire una patata bollita schiacciata,
l'uovo, il pecorino e mescolare.
Fate riposare l'impasto per almeno
1 ora in frigorifero.
Prendere l'impasto e formare delle polpette.



Passarle nella farina poi nell'uovo battuto
e infine nel pangrattato.
Cuocere le polpette in padella con olio.





KISSING GARLIC
IL BACIO ITALIANO



Conservazione

Si possono congelare sia crude
sia cotte.

Ottime anche fritte direttamente
da congelate in olio di semi
di arachide.

Utilizzo:

Ottime come aperitivo, antipasto
o contorno.





il parere della nutrizionista:

La **cicoria**, *Cichorium Intybus*



pianta erbacea ricca di polifenoli acidi organici e fibre

Attività principali: adoperata principalmente per stitichezza , colon irritabile, per la salute di reni. Aiuta a depurare il fegato le vie biliari e tutto l'organismo.

Regola il colesterolo, aiuta la digestione e favorisce la motilità intestinale. Quindi un alimento detossinante depurativo in generale.

Maschera per il viso rinfrescante e dermopurificante:

Applicare il succo delle radici cotte e pestate sul viso per 10 minuti.

Si può utilizzare l'acqua di cottura della cicoria lessata, ricca di vitamina B vitamina C , sali minerali come calcio ferro e potassio, per innaffiare le piante.

Il **peperoncino**,



conosciuto anticamente come "La Spezia dei poveri " per le sue proprietà antibatteriche era spesso adoprato per conservare il cibo più a lungo.

Il sapore piccante è dato dalla Capsaicina, contenuta nei semi e nella membrana interna di colore bianco con cui sono attaccati i semi e i relativi filamenti, che si trovano soprattutto intorno alla testa del frutto, motivo per cui la punta del peperoncino è la parte meno piccante.

Ricco di vitamine, quali vitamina A, vitamina PP, sali minerali e soprattutto acido ascorbico.

Attività principali:

Azione antibatterica e vasodilatatrice, stimola la circolazione sanguigna , contrasta l'insorgere dei batteri, abbassa il colesterolo, attiva il metabolismo, antiossidante.

Aglio



Utile per smaltire qualche chilo in più regola la pressione sanguigna, ottimo rinvigorente metabolico.

Ricco di sostanze minerali quali magnesio calcio fosforo iodio e ferro presenti anche tracce di zinco manganese selenio e vitamina C

Tra le numerose proprietà dell'aglio c'è quella di donare alla pelle un aspetto sano e favorire la crescita dei capelli.

