

## SPIEDINI DI POLPETTE DI CARNE

Ingredienti per 4 persone (2 adulti e 2 bambini):

- 600 gr. di carne macinata mista (manzo e maiale)
- 50 gr. di pane grattugiato
- 1 cucchiaio di cipolla tritata
- una spolverata di curry (facoltativo)
- 1 cucchiaino scarso di sale fino
- semi di sesamo (da usare per impanare le polpette)
- spiedini di legno medi



In una ciotola capiente unire tutti gli ingredienti (tranne i semi di sesamo) ed impastare per bene.

Formare delle polpette di piccole dimensioni arrotolandole sul palmo della mano (ne dovrete ottenere circa 30 della grandezza di una noce)

Infilare delicatamente 4 polpette su ogni spiedino, fino a ricavarne circa 7.

In un piatto piano versare i semi di sesamo, passarvi gli spiedini appiattendoli leggermente da entrambi i lati.

Foderare uno stampo con carta da forno, adagiarvi gli spiedini e cuocere in forno a 180 gradi per 10-15 minuti.

Otterrete così delle polpette morbide, saporite e con una leggera crosticina.

## CHIPS DI VERDURE

Le **chips di verdure**, oltre ad essere un valido contorno possono essere impiegate per una merenda sana e sfiziosa (naturalmente se vengono cotte in forno). Allo stesso modo si possono preparare chip di frutta (mele, banane o pere).

Ingredienti per 4 persone:

- 1 carota grande
- 2 patate medie
- 1 zucchina media
- 1 pezzo di zucca
- olio evo, sale q.b



Per prima cosa bisogna pelare la carota e togliere la scorza alla zucca.

Lavare bene tutte le verdure ed asciugarle.

Per tagliare le verdure si possono utilizzare un coltello ben affilato o addirittura una mandolina così da avere un risultato perfetto.

Lo spessore delle verdure è importante e può variare a seconda del risultato che si vuole ottenere e del tipo di cottura che si vuole scegliere:

- per la frittura, più saranno sottili più saranno croccanti
- al forno, si possono creare delle chips più spesse.

Tagliare le verdure a rondelle, metterle in una ciotola con acqua fredda, scolarle e asciugarle con un canovaccio.

Per la cottura in forno, ricoprire uno stampo con carta da forno, adagiare le verdure, spennellare la superficie con olio evo (si consiglia di cuocere la zucchina da sola, in quanto ha un tempo di cottura minore) e infornare a 200 gradi - forno ventilato per 10/15 minuti. Le verdure dovranno risultare croccanti e non bruciate.

Una volta cotte e ancora calde salare e servire.

Buon lavoro e buon appetito!!

