

POLPETTE DI ORZO, PESTO D'ORTICA E FAGIOLINI

1 tazza di orzo cotto
1 cucchiaino di tahin
2 cucchiari di pesto di ortica*
salvia selvatica scottata tagliata a pezzettini
fagiolini cotti al vapore tagliati a pezzettini
una presa di sale rosa

pangrattato
olio d'oliva e.v.

tutti gli ingredienti che ho usato sono biologici

Ho mischiato tutti gli ingredienti tranne l'olio e il pangrattato, ho formato delle palline morbide e le ho passate nel pangrattato, le ho messe in forno fino a doratura e prima di mangiarle ho condito con un filo d'olio.

* Il pesto di ortica l'ho fatto con: ortica scottata, olio e.v.o., mandorle, semi di girasole, lievito alimentare in scaglie, sale.

Si può usare un altro tipo di pesto e altre verdure, anche avanzate.

