

POLPETTONE DI VERDURA

Ingredienti per 4 persone:

- 200 g di ceci lessi
- 100 g di spinaci lessi
- 100 g di couscous
- burro per il cous-cous
- 1 cipolla bianca
- poco olio d'oliva
- 1 uovo
- sale
- pangrattato

Fate imbiondire la cipolla in poco olio d'oliva, aggiungete il couscous (già preparato con acqua calda e burro), i ceci e gli spinaci.

Aggiustate di sale e fate cuocere per qualche minuto.

Togliete dal fuoco, aggiungete un uovo sbattuto e trasferite in uno stampo da plumcake ben unto e cosparso di pangrattato.

Cuocete in forno caldo a 180 gradi per 40 minuti.

Aspettate che sia tiepido prima di tagliarlo a fette.