

PANINO CON LE POLPETTE

Ingredienti per due porzioni:

- 1 panino dolce,
- 1 panino alla soia,
- 1 panino alle olive,
- 1 panino integrale,
- 1 carota,
- 1 cipolla,
- 1 porro,
- 1 gambo di sedano,
- 3 cucchiaini di farina di frumento,
- salsa di soia.

Lavate le verdure e tritatele finemente; amalgamatele con la farina così da ottenere un composto abbastanza consistente. Fatene quattro polpette piuttosto basse e cuocetele in forno caldo a 170° C per venti minuti circa. Tagliate i panini, fateli scaldare nel forno e farciteli con le polpette.