

# Bocconcini di broccoli e ricotta

Senza glutine



## Ingredienti

*1 broccolo da pulire e cuocere a vapore (da cotto pesava 350 g)*

*150 gr ricotta*

*Sale e noce moscata*

*Pan grattato senza glutine #*

## Procedimento

*Pulite il broccolo, tagliate le parti in eccesso, cuocete le cimette a vapore circa 10 minuti. Lasciate intiepidire. Frullate, versate la purea in una ciotola e unite la ricotta, il sale e la noce moscata. Amalgamate con il pan grattato fino a formare un composto morbido. Con le mani preparate le polpettine e disponetele nel cestello della friggitrice ad aria, o nella teglia del forno. Basteranno 15 minuti in modalità ventilata. La cottura può variare in base alla grandezza delle polpettine.*

**Ricetta originale di Monica Bellin**