

Panino con le Polpette

Categoria : LA FRITTATA

Pubblicato da [D.N.](#) in 14/10/2008

Ingredienti: 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.

Preparazione:

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 fo



no e farciteli con le polpette.

Tempo di cottura: 25'