



# Pepite di ceci e spinaci con finocchietto

RICETTA GREEN MENÙ

Ingredienti:  
per una porzione

40g Ceci cotti e tritati

25g Spinaci cotti e tritati

15g Pane grattugiato

2ml Succo di limone

Finocchietto in ciuffi q.b.

oppure

Semi di finocchio macinato q.b.

Olio Extravergine d'Oliva q.b.

Sale q.b.





# Pepite di ceci e spinaci con finocchietto

RICETTA GREEN MENÙ

## Procedimento:

In una ciotola poniamo gli spinaci cotti, tritati e ben scolati con il succo di limone. Successivamente aggiungiamo i ceci cotti e tritati, il pane grattugiato e il finocchietto o i semi di finocchio tritati. Amalgamiamo bene tutti gli ingredienti tra loro per ottenere un impasto omogeneo.

Ora, utilizziamo l'impasto ottenuto per creare delle pepite/crocchette. Le disponiamo su una teglia precedentemente oleata. Inforniamo il tutto in forno caldo a 180°C per 15 minuti circa o fino alla doratura desiderata.

Le nostre pepite/crocchette sono ora pronte per essere gustate!

