

Ingredienti
3 grosse patate lesse pelate
Un pizzico di polvere di noce moscata
Semi di sesamo
Qualche pizzico di rosmarino
Sale
Pangrattato

Preparazione
Prendiamo le patate lessate e schiacciamole con le mani in una ciotola capiente, aggiungiamo noce moscata, sale e rosmarino e amalgamiamo bene, sempre con le mani. Ricaviamo poi delle polpettine che passeremo sul sesamo e poi sul pangrattato, e inforneremo a fuoco medio per circa 10-15 minuti (facendo attenzione a girare le nostre polpette a metà cottura).
Quindi sforniamo e serviamo.
Un contorno allegro e ricco di carboidrati, che può anche sostituire un secondo, se vogliamo.