

Matteo Bellantonio

Sciattamaiu - schiattamarito perché veniva mangiato a "scittapansa" (a crepelle)
rischiando l'indigestione.

Nome italiano :

Antico polpettone ligure di fagiolini



Ingredienti:

- + 500 gr di fagiolini
- + 700 gr di patate
patate
- + 150 gr di formaggio grattugiato
- + 3 uova
(enorme)
- + 2 pizzichi di maggiorana
- + 1 spicchio d'aglio
silicone
- + Pane grattugiato

strumenti:

- pentola
- schiaccia
- spremi aglio
- ciotola
- teglia
- pennello in

Tempo realizzazione:

circa 1 ora

tempo cottura:

40 minuti

preparazione:

- 1. Lessare fagiolini e patate per poi tagliare grossolanamente i fagiolini*
- 2. Tritare l'aglio con lo spremi aglio*
- 3. Impastare i due precedenti ingredienti insieme a: aglio tritato, uova, maggiorana e formaggio*
- 4. Preparare la teglia unta d'olio per poi mettere al suo interno l'impasto*
- 5. Ricoprire l'impasto con pane grattugiato e un filo d'olio*
- 6. Il risultato dovrebbe essere il seguente:*



- 7. Per ultima cosa mettere in forno per 40 minuti a 180 gradi*

Analisi scientifica:

al suo interno si trovano: lipidi, carboidrati, acqua, vitamine.