

ANTIPASTI E SNACK

Polpette di quinoa

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 50 min COTTURA: 60 min COSTO:

molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Le polpette di quinoa sono una ricetta vegetariana semplice e deliziosa, ideale per pranzi e cene leggere. Talmente golose che piaceranno anche ai bambini!

INGREDIENTI PER CUCINARE LE POLPETTE DI QUINOA

QUINOA 150 gr
UOVO 1
PATATA 1
CAROTA 1
COSTA DI SEDANO 1
CIPOLLA BIANCA 1
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 20 gr
SALE 4 gr
PEPE NERO 1 pizzico
PANGRATTATO 25 gr

INGREDIENTI PER LA COTTURA DELLA QUINOA

ACQUA 300 gr
SALE GROSSO 1 presa

COME FARE LE POLPETTE DI QUINOA

- 1 Immergi in una casseruola contenente abbondante acqua la patata intera con la buccia (ben lavata precedentemente). Accendi il fornello e cucinala per 35-40 minuti circa, controlla facendo la prova stecchino.

Intanto sciacqua accuratamente e ripetutamente la quinoa attraverso un colino a maglia stretta, questo passaggio ti consentirà di eliminare la saponina, una sostanza che rende i chicchi amarognoli, quando l'acqua rilasciata risulterà limpida avrai eliminato completamente la saponina.



- 2 Porta a bollire l'acqua, non appena inizia a bollire unisci una presa di sale grosso. Aggiungi la quinoa ben scolata e lascia cuocere a fiamma dolce per 15 minuti.

Copri con il coperchio, la quinoa dovrà assorbire completamente l'acqua di cottura, dopo 10 minuti controlla mescolando con un cucchiaio. I chicchi dovranno cuocere, ma non attaccarsi alla casseruola, a fine cottura trasferiscila in un'ampia ciotola.





- 3 Prepara le verdure che andranno ad insaporire le polpette, quindi pela, sciacqua e taglia a metà la cipolla, riducila dapprima a strisciole incidendo nel senso della lunghezza, poi ricava dei piccoli dadini tagliandola nel senso della larghezza. Stessa procedura per la carota, ricava anche qui dei dadini piccoli. Taglia le foglie del sedano e dopo averlo ben sciacquato prepara i dadini. Scola la patata e sbucciala, ora che hai tutte le verdure pronte, puoi cuocerle velocemente in padella.





- 4 In una padella antiaderente, scalda l'olio, aggiungi la cipolla e falla cuocere a fiamma dolce, dopo un paio di minuti aggiungi la carota e mescola per farla insaporire, dopo altri 2 minuti aggiungi il sedano. Insaporisci con un pizzico di sale e prosegui la cottura per altri due minuti.

Trasferisci le verdure cotte in una ciotola.







- 5 Schiaccia la patata direttamente nella ciotola con la quinoa cotta. Unisci il tuorlo d'uovo. Insaporisci con due pizzichi di sale. Con una forchetta amalgama per bene gli ingredienti. Aggiungi le verdure cotte e mescola il composto dopo aver aggiunto anche un pizzico di pepe nero.





- 6** Inizia a formare delle polpette prelevando una porzione di composto, compatta e con il palmo delle mani (unto leggermente con un pochino d'olio) inizia a dar forma alle polpette che avranno una consistenza morbida. Fai rotolare le polpette, una ad una, nel pangrattato.

Disponi le polpette di quinoa su una teglia da forno unta o rivestita di carta forno, cuocile per circa 15 minuti in forno già caldo a 180°C



POLPETTE DI QUINOA: UNA RICETTA VEGETARIANA SANA E GUSTOSA,

Le polpette di quinoa sono un piatto sano e versatile, ideale per chi cerca un'alternativa vegetariana ricca di proteine e sapore. La quinoa, un superfood noto per le sue proprietà nutrizionali, è combinata con verdure fresche, erbe aromatiche e spezie, per creare delle polpette croccanti all'esterno e morbide all'interno. *Perfette per pranzi leggeri, cene o come snack proteico, le polpette di quinoa sono facili da preparare e possono essere personalizzate con gli ingredienti che preferisci.*

COME SI CONSERVANO LE POLPETTE DI QUINOA

Le polpette di quinoa possono essere facilmente conservate in frigorifero per 3-4 giorni.

Dopo la cottura, lascia raffreddare completamente le polpette e riponile in un contenitore ermetico. Per riscaldarle, puoi utilizzare il forno, il microonde o una padella antiaderente per ripristinare la loro croccantezza.

Se desideri conservarle più a lungo, puoi congelarle: disponile su una teglia e congelale singolarmente prima di trasferirle in un sacchetto per congelatore. Quando sei pronto a gustarle, scongelale in frigorifero e riscaldale nel forno o in padella. Questo metodo di conservazione ti permetterà di avere sempre a disposizione un pasto sano e gustoso.

CONSIGLI PER RIDURRE LO SPRECO ALIMENTARE

Per ridurre lo spreco alimentare, puoi riutilizzare gli avanzi delle polpette di quinoa in vari modi. Aggiungi le polpette sbriciolate a una zuppa o a un'insalata per arricchirle di proteine e sapore, oppure utilizzale come ripieno per panini insieme a verdure fresche e salse.

Se ti avanza della quinoa cotta, puoi trasformarla in una base per insalate fredde o usarla come ingrediente per zuppe e stufati. In questo modo, nulla andrà sprecato e potrai godere dei benefici nutrizionali della quinoa in diversi piatti.