# Polpette quinoa e patate

**Autore :** Foodici

**Data :** 15 Aprile 2016

## Un antipasto super leggero e sfizioso

Oggi vi proponiamo una ricetta veg super leggera e gustosa, un finger food davvero sfizioso: le polpette di patate e quinoa, golosa alternativa per un aperitivo *light*. Senza frittura ma con una cottura al forno, la ricetta è leggerissima e semplice da preparare, ideale anche da per picnic.

La quinoa, la madre di tutti i semi, è un cereale del Sud America con grandi proprietà nutritive, altamente proteico, digeribile e soprattutto con pochissime calorie.

*Ingredienti per 4 persone*

- 125 g di Quinoa
- 2 Patate
- 1 cucchiaio di curry
- 40 g di piselli
- q.b. sale, olio evo e pangrattato

*Preparazione:*

Lavate bene la quinoa sotto acqua corrente e cuocetela in abbondante acqua salata finché non si sarà ammorbidita.
Intanto cuocete in un'altra casseruola due patate precedentemente sbucciate e lavate.
Quando le patate saranno cotte schiacciatele formando una purea e unitele alla quinoa, al curry, un filo d'olio e salate a piacere.
Mescolate bene gli ingredienti e create delle palline piccole come una noce e all'interno metteteci 4 o 5 pisellini cotti precedentemente con olio e cipolla.
Passate le polpette nel pangrattato e mettetele in una teglia foderata con della carta forno e cuocete tutto

per 20 minuti circa a 180°.

A metà cottura aprite il forno e girate le polpette per farle dorare in entrambe i lati, quindi servitele in tavola.