

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.

