



POLPETTE DI SOIA 269

 30 minuti 1 ora 1 porzione

INGREDIENTI

- 20 grammi di soia, semi
- 150 grammi di patate
- 20 grammi di cipolle
- 1 cucchiaino da tè di olio di oliva extravergine [5 g]
- 2 grammi di noce moscata

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Per prima cosa, se si utilizza la soia granulare (ma si possono utilizzare anche i fiocchi di soia), reidratare la soia immergendola in acqua per il tempo indicato nella confezione (dipende dalla lavorazione, in alcuni casi saranno richieste 12 ore e quindi dovrete farla la notte prima, in altri casi basta 1 ora circa).
- 2° Asciugare quindi i semi di soia e metterli a cuocere in acqua bollente con sale q.b. (il tempo di cottura ancora una volta varia dal tipo di soia, i semi di soia richiedono circa 30 min ma troverete il tempo specifico sulla vostra confezione).
- 3° Scolare bene la soia e metterla a raffreddare in una ciotola.
- 4° Lessare la patata con la buccia in acqua bollente con sale q.b.
- 5° Finita la cottura far raffreddare la patata, sbucciarla, metterla in una ciotola e schiacciarla con la forchetta.
- 6° Mettere in una padella mezzo cucchiaino d'olio e versare la cipolla tagliata finemente per farla rosolare ed insaporire (in questa fase potete inserire anche altre verdure secondo il vostro gusto come carote o radicchio rosso o zucchine che si sposano molto bene con la ricetta).
- 7° Una volta che tutti gli ingredienti si sono freddati uniteli in una ciotola, aggiungete la noce moscata secondo il vostro gusto (potete inserire anche altre spezie come ad esempio il curry), il sale e il pepe q.b. e mescolate il tutto fino ad ottenere un impasto omogeneo.
- 8° Con le mani ricavate dall'impasto delle polpette e adagiatele su una teglia da forno foderata con carta da forno. Spennelatele poi con un poco di olio extravergine.
- 9° Cuocere per 15 minuti circa in forno preriscaldato a 180°C.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (200 g)	% AR
ENERGIA	135 kcal	269 kcal	13 %
PROTEINE	6 g	11 g	22 %
CARBOIDRATI	17 g	34 g	13 %
ZUCCHERI	2 g	5 g	5 %
LIPIDI	5 g	11 g	16 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	10 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	6 g	22 %
SODIO	7 mg	14 mg	1 %