

POLPETTE VEGAN DI QUINOA

Le polpette di quinoa sono un piatto vegan realizzato senza farine, senza pane e quindi senza glutine. 3 ingredienti vegetali che uniti creano un impasto sodo e modellabile, senza bisogno del pangrattato. La quinoa è uno pseudo cereale che vanta eccezionali proprietà nutritive scientificamente provate. Oltre alla sua caratteristica di non contenere glutine e contenere fibre, antiossidanti, proteine, calcio e ferro, la quinoa è una pianta importante poichè contiene tutti i 9 amminoacidi essenziali. Legumi e cereali non li contengono mai contemporaneamente tutti, per questo gli abbinamenti tra di essi (riso e piselli, riso e lenticchie ecc) rappresentano pasti più completi. Questo pseudo cereale diventa quindi molto significativo per le diete vegane. Dosi per 2 persone

 2 porzioni

INGREDIENTI

- 100 grammi di quinoa
- 220 grammi di ceci in scatola
- 2 unità di carote, crude (100 g)
- 1 spicchio di aglio, fresco
- q.b di sale da cucina, pepe

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Sciacquate la quinoa sotto abbondante acqua corrente e scolate. Trasferite in un bicchiere e osservate il volume dei chicchi, versate nel pentolino insieme a due bicchieri di acqua con lo stesso volume. Salate, accendete il fuoco e cuocete per 12 minuti, finchè il liquido viene assorbito. Se non siete sicuri di riuscire in questa cottura, lessate in acqua bollente salata per 12 minuti e scolate.
- 2° Grattugiate le carote, spolveratele di sale e lasciatele riposare in un colino per 10 minuti. Nel frattempo frullate i ceci con uno spicchio di aglio spremuto e 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva, lasciandoli grossolani, quindi non ottenendo una crema liscia ma molto granulosa. Passati i 10 minuti trasferite le carote in un canovaccio pulito da cucina e strizzate eliminando tutta l'acqua.
- 3° Riunite gli ingredienti: quinoa scolata e asciutta, carote ben strizzate e ceci. Amalgamate aggiungendo sale e pepe. (Non trascurate di strizzare bene le carote altrimenti l'impasto non terrà).
- 4° Formate le polpette. Rosolatele in padella con un filo d'olio o anche senza olio: è sufficiente dorarle da un lato e poi dall'altro. In alternativa potete cuocere in forno a 200 per 10 minuti in modalità grill, posizionando la placca nella parte più alta del forno.
- 5° Fonte: www.cucinanaturale.it

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (209 g)	% AR
ENERGIA	127 kcal	265 kcal	13 %
PROTEINE	6 g	13 g	25 %
CARBOIDRATI	20 g	42 g	16 %
ZUCCHERI	3 g	6 g	6 %
LIPIDI	2 g	4 g	6 %
GRASSI SATURI	0 g	0 g	2 %
FIBRE ALIMENTARI	6 g	13 g	54 %
SODIO	280 mg	584 mg	24 %