

” Piccoli arancini DI OKARA DI SOIA “





*Piccoli arancini
di okara di soia*
Viaggi&AssaggiFelici



Questa volta con la mia amata okara di soia...ho fatto dei semplici arancini di okara light.

INGREDIENTI

- **OKARA DI SOIA CIRCA 250 GRAMMI (derivante dalla produzione di latte di soia in casa, in fondo all'articolo la ricetta)**
- **1 cucchiaio abbondante di farina di psillio (potrete acquistarla cliccando sul seguente link)**

- Minestrone surgelato circa 150 grammi
- Prezzemolo q.b.
- 2 cucchiaini di lievito alimentare
- Sale q.b
- Noce moscata q.b.
- Erba cipollina q.b.
- Curcuma
- PANATURA FARINA DI MAIS ,SALE ROSA DELL'HIMALAYA ed ERBA CIPOLLINA

Procedimento

- Cuocere in poca acqua in padella il minestrone ,
- aggiungere sale ,
- un pizzico di curcuma e spezie ...
- mescolare il minestrone insieme all'okara ,
- frullare con un frullatore a immersione non perfettamente ma grossolanamente ...
- Aggiungere 2 cucchiaini di lievito alimentare all'interno del composto e la **farina di psillio**

- Lascia raffreddare il composto .
- Formare i mini arancini ... e Panare con la farina di mais salata e con aggiunta di erba cipollina.

*Cottura potete procedere in padella senza olio...padella rovente , ma io preferisco in friggitrice ad aria **Proscenic T21** mettendo le polpette nel cestello forato della friggitrice ad aria, un velo di olio anzi una spruzzata di olio e cuocere 12 minuti a 180° C, e girarle a metà cottura, comunque controllare durante la cottura fino a formare una crosticina croccante.Potrete acquistare la friggitrice ad aria in mio possesso cliccando sul link qui di seguito !!!*

*Se vi va di seguire le altre mie ricette dolci e salate potete iscrivervi anche al mio gruppo Facebook **Viaggi&AssaggiFelici***

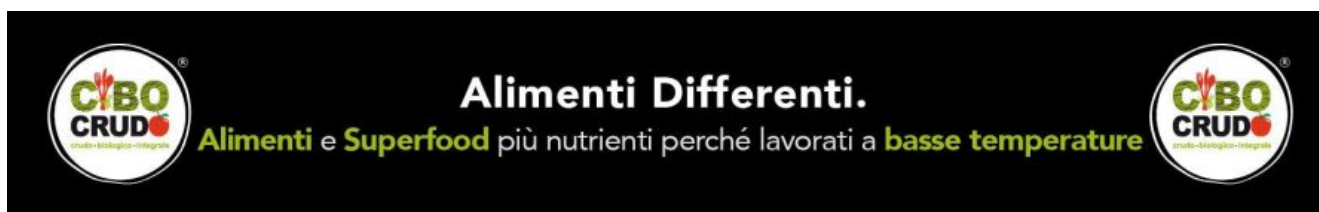
<https://www.facebook.com/groups/viaggiassaggifelici.blog/?ref=share>

Se ti è piaciuta questa ricetta metti un #like e commenta sotto l'articolo !!!

**ACQUISTA I PRODOTTI [CIBOCRUDO](#) IN
COLLABORAZIONE
CON VIAGGI&ASSAGGIFELICI**

**Per preparare questi ARANCINI DI
OKARA ho utilizzato questi prodotti**

di **[CIBOCRUDO](#)**, che se ti va puoi acquistare insieme ad altri prodotti a tua scelta direttamente cliccando sul link, Al tuo primo ordine avrai € 5 di sconto inserendo il mio codice personale 509FM nel campo dei coupon alla fine dell'ordine prima del pagamento :



<https://www.cibocrudo.com/sali-integrali/sale-rosa-dellhimalaya-integrale?ricerca=sale>



<https://www.cibocrudo.com/alimenti-bio/salse-e-condimenti/lievito?ricerca=lievito>

[" LATTE DI SOIA "](#)