

Polpette speziate profumatissime con okara di semi di sesamo



CRUDE

Polpette speziate profumatissime con okara di semi di sesamo

👉 COTTE IN FRIGGITRICE AD ARIA



L'okara è la polpa che resta a seguito della spremitura per ottenere il latte vegetale. Dal momento che esistono tanti tipi di bevande vegetali, si trovano vari tipi di okara: a base di latte di soia, latte di nocciole, latte di mandorla, latte di avena, latte di riso.

Avevo già utilizzato l'okara di soia e mandorle per la preparazione di alcune ricette che trovate nel blog !!!

Oggi voglio parlarvi dell'okara di sesamo !!!

*Anche la parte avanzata dalla spremitura dei semi di sesamo si chiama **okara** ed è un peccato buttarla! Se possibile ricicliamo tutto! Aggiungila in altre preparazioni dolci o salate come **lievitati, torte, biscotti, budini, polpette, insalate, sugh** **o muesli fatto in casa.***

*Tipica della tradizione culinaria dell'Estremo Oriente sin dal '600, è sempre più in voga nell'**alimentazione vegan** dei Paesi occidentali.*

*Io avevo dell'okara rimasta dalla preparazione del latte di sesamo che ho usato per la preparazione della [ricotta](#) ed ho voluto preparare queste **polpette** !!!*



Polpette speziate con okara di semi di sesamo



Pronte per la cottura



CRUDE

Polpette speziate profumatissime con okara di semi di sesamo

**👉 COTTE IN
FRIGGITRICE
AD ARIA**



Polpette speziate profumatissime con okara di semi di sesamo



Ingredienti per 18 polpette di okara di sesamo

- -500 gr di [okara di sesamo](#)
- -100 gr di farina di CASTAGNE, oppure pangrattato gluten free o farina di mais o farina di riso o farina di ceci
- -60 gr di semi di lino
- -180 ml d'acqua calda
- -curcuma, cumino, sale, pepe, paprika, peperoncino
- – **ERBE AROMATICHE** q.b. (Io ho usato timo e origano)
- -sedano, carote e cipolla q.b
- -olio evo q.b
- – 4 cucchiaini di lievito alimentare
- farina di mais o riso per impanatura

La ricetta delle polpette di okara passo per passo

- **Prepara il legante** per le polpette immergendo 60 gr di semi di lino in 180 ml d'acqua calda.
- Copri il recipiente con un panno, lascia riposare per 15

minuti e frulla con cura.

- Otterrai una manteca della consistenza della chiara dell'uovo, necessaria per legare le polpette di okara, altrimenti troppo friabili.
- **Soffriggi il trito** di sedano, carote e cipolla (circa due cucchiariate) con poco olio evo.
- Andrai ad aggiungerlo all'impasto delle polpette fatte in casa una volta raffreddato.
- **Strizza bene l'okara** per eliminare l'acqua in eccesso, condiscila con le spezie ,il sale e aggiungi il soffritto.
- **Aggiungi all'okara** condita il pangrattato o farina , il lievito alimentare ed il legante fino ad ottenere la consistenza giusta , fai riposare il composto in frigo per qualche ora.
- Riprendi l'impasto e Forma le polpette con le mani umide e lasciale riposare in frigo per qualche ora.
- Io ne ho panate alcune nella farina di riso ,altre in quella di mais, altre senza panatura



Polpette speziate con okara di semi di sesamo



Pronte per la cottura

Cottura

- IN PADELLA : a fiamma media in una padella antiaderente unta d'olio.
- IN FRIGGITRICE AD ARIA : poni le polpette direttamente nel cestello , qualche puff di olio evo e cuoci a 204 ° per 10 minuti.

Se ti è piaciuta questa ricetta e/o la riprodurrai ,fammelo sapere con un #like o un commento qui sotto l'articolo e nel mio gruppo facebook !!!

Condividila sui social usando i tasti in cima e in fondo

*all'articolo oppure lasciarmi un commento! Per te è un clic,
per me una grandissima soddisfazione!*