

# Polpette con okara e fiocchi di avena, cotte in friggitrice ad aria



**IMPASTO POLPETTE CON OKARA E  
FIOCCHI DI AVENA  
PRONTE PER ESSERE CUCINATE IN  
FRIGGITRICE AD ARIA**



Viaggi&AssaggiFelici.blog



**Polpette con okara e  
fiocchi di avena  
pronte  
Cotte in friggitrice ad  
aria**



Viaggi&AssaggiFelici.blog



**Polpette con okara e  
fiocchi di avena  
pronte  
Cotte in friggitrice ad aria**

Viaggi&AssaggiFelici.blog



**TRE TIPI DI POLPETTE CON OKARA  
E FIOCCHI D'AVENA COTTE IN  
FRIGGITRICE AD ARIA ,PANATURA  
MAIS ,PANATURA PANGRATTATO  
GLUTEN FREE E SENZA PANATURA**







Viaggi&AssaggiFelici.blog



TRE TIPI DI POLPETTE CON OKARA E FIOCCHI  
D'AVENA COTTE IN FRIGGITRICE AD  
ARIA . PANATURA MAIS . PANATURA PANGRATTATO  
GLUTEN FREE E SENZA PANATURA



*Ricordate che la **poltiglia che rimane ( alga kombu compresa )** dalla produzione in casa di latte vegetale , di avena o soia non è un rifiuto! ( tecnicamente chiamata okara )Si può aggiungere all'impasto di biscotti, polpette e burger , o usare come **fertilizzante per le piante o mescolare al cibo degli animali.***

*Oggi vi propongo le mie ennesime polpette con okara di avena , semplici e nutrienti !!!*

*In fondo all'articolo vi rimetto il link per la preparazione del latte di avena !!!*

*Naturalmente potete personalizzarle con gli ingredienti che più desiderate ☺☺☺☺☺☺*

*Io alcune le ho impanate con farina di mais , altre con pangrattato gluten free ed altre le ho lasciate senza panatura !!!*

## ***Ingredienti***

- 250 gr di okara di avena ( che già contiene anche alga kombu)
- **100 di fiocchi d'avena ( io utilizzo questi , se vuoi puoi acquistarli cliccando sul link )**
  
- 1 carota
- scalogno o cipolla
- aglio
- **lievito alimentare in scaglie q.b.( io utilizzo questo , se vuoi puoi acquistarlo cliccando sul link )**

- *sale rosa dell'himalaya*
- erbe aromatiche che preferisci ( timo, prezzemolo, basilico...etc etc )
- *peperoncino*
- *pane grattugiato* o farina di mais per impanare
- *olio* evo q.b.

## **Procedimento**

- Mescolare l'okara con i fiocchi d'avena.
- Tritare finemente gli scalogni , carota e il peperoncino;
- miscelare tutti gli ingredienti regolate con il sale aromatico, aggiungere un pò di lievito alimentare e le erbe.
- fate riposare l'impasto almeno un'ora in frigo così si compatterà, i fiocchi assorbiranno l'umidità dell'okara.
- Formate delle piccole polpette che passerete nel pangrattato.

## **Cottura**

In Padella : Cuocete le polpette vegetali in padella con un filo d'olio,Cuocete per un paio di minuti fino a dorarle uniformemente su tutti i lati.

In Friggitrice Ad Aria : Mettere le polpette nel cestello forato della friggitrice ad aria , vaporizzare qualche pouf di olio evo e cuocere **10 minuti a 200° C**

Con la mia PROSCENIC T 21 sono venute perfette in questo modo; poiché ogni friggitrice ad aria può variare in base alle proprie caratteristiche, il consiglio è di tenerle d'occhio durante la cottura, impostando un tempo minore, soprattutto se si preparano per la prima volta.

*Potrete gustarle al naturale senza alcuna salsa , calde e buonissime.*

*Io ho preparato anche una salsa di accompagnamento molto semplice .*

*Ma potreste preparare anche un sugo di pomodoro semplice.*

*Ho servito le polpette accompagnate da funghi trifolati e patate al forno.*

Io ho preparato anche una salsa di accompagnamento molto semplice .

### **Per la salsa yogurt:**

- 1 vasetto yogurt di soia al naturale ( se volete auto-produrlo in fondo all'articolo la mia ricetta)
- il succo di mezzo limone
- erba cipollina q.b.
- olio extravergine di oliva
- sale e pepe

### Procedimento salsa

1. versa in una ciotola lo yogurt, aggiungi il succo di limone, l'erba cipollina tagliata a pezzetti, il pepe e completa con un filo d'olio.
2. Amalgama bene il tutto e assaggia per verificare che il condimento sia adeguato.
3. servi le polpette ancora calde subito accompagnando con la salsa allo yogurt.

*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)*

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

[" LATTE DI AVENA "](#)

<https://viaggiassaggifelici.blog/2021/03/28/latte-di-avena/>

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

Per preparare queste POLPETTE ho utilizzato questi prodotti di [CIBOCRUDO](#), che se ti va puoi acquistare 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>