

” POLPETTE DI AVENA E PANE ”





Come trasformare della mollica avanzata del pane fatto da me in casa? Provate a riutilizzarlo per preparare delle polpette ...Saranno croccanti fuori e morbide dentro e soprattutto saranno anche arricchite di calcio ,avendo preparato il latte di avena con [alga kombu](#)

Ingredienti

- 300 gr di okara di avena (rimasta dalla preparazione del latte di avena, in fondo all'articolo la ricetta per prepararlo ed anche il link per acquistare i fiocchi di avena)
- 1 carota
- 1 zuccina
- mezza cipolla

- lievito alimentare in scaglie q.b.
- origano q.b
- sale q.b
- 1 cucchiaino di salsa di soia
- dado granulare preparato da me 1 cucchiaino
- basilico q.b
- prezzemolo q.b.
- acqua q.b

Per panatura

- Farina di mais bramata

Procedimento

- Frullare semplicemente tutti gli ingredienti, tranne la mollica, con l'acqua necessaria (poca)
- Inserire la mollica nell'impasto ed impastare con le mani
- regolare di sale e formare delle deliziose pallotte che poi paneremo nella farina di mais

Et voilà le polpette di avena con pane sono pronte .

Per la cottura io userò la mia friggitrice ad aria : 190° per 10 minuti circa , sempre spruzzando un paio di puff di olio .

Potrete acquistare la friggitrice ad aria in mio possesso cliccando sul link qui di seguito !!!

<https://viaggiassaggifelici.blog/2020/11/24/latte-di-avena/>
Se ti è piaciuta questa ricetta metti un #like e commenta sotto l'articolo !!!