

**POLPETTE MORBIDISSIME
AVENA, PISELLI E VERDURE
ACCOMPAGNATE DA SALSA DI
RICOTTA DI SOIA ALLE OLIVE
TAGGIASCHE ED ERBA CIPOLLINA
CON CONTORNO DI FUNGHI E
PATATE AL FORNO CON CREMA
FORMAGGIOSA**



POLPETTE DI AVENA, PISELLI E VERDURE



Pronte per essere cotte
un friggitrice ad aria



CRUDE



COTTE



POLPETTE MORBIDISSIME AVENA, PISELLI E VERDURE

**FUNGHI E PATATE AL FORNO CON CREMA
FORMAGGIOSA
PRONTI PER ESSERE INFORNATI**



VIAGGI&ASSAGGIFELICI



**FUNGHI E PATATE AL FORNO
CON CREMA FORMAGGIOSA**





☐ *Fa bene al cuore e all'intestino, l'**avena** è un cereale che dovremmo da subito integrare nella nostra dieta quotidiana.*

☐ *Oltre a fornirci i giusti carboidrati, è utile per le **fibre**, per la riduzione del colesterolo, per la formazione delle **proteine** e può essere consumata anche da chi soffre di celiachia.*

☐ *Infatti l'**avena**, così come i suoi derivati (i fiocchi, la farina e il latte), sono **naturalmente privi di glutine**, rendendo l'avena un cereale adatto a tutti coloro che sono **intolleranti a questa proteina**.*

□È dimostrato infatti che l'**avena** è naturalmente priva di **glutine**, ma l'**avena** che si trova in commercio può essere contaminata da cereali contenenti **glutine** nelle varie fasi di coltivazione – se ad esempio si usano gli stessi macchinari anche per la raccolta di cereali contenenti **glutine** – e lungo la filiera.

□L'**avena** è alimento idoneo al consumo da parte delle persone celiache in completa remissione clinica e serologica di malattia e che stiano seguendo una dieta senza glutine che abbia escluso anche l'**avena** da almeno due anni.

□Ecco come preparare una **ricetta con l'avena**, un pratico secondo, anche in versione gluten free: **polpette di avena, piselli e verdure**.





Ingredienti per 17 POLPETTE

- 150 g fiocchi d'avena
- 1 carota
- 50 g piselli
- 1 zucchina
- 1 cipolla
- aglio tritato
- 1 cucchiaio di farina di ceci
- 2 cucchiaini di pangrattato *gluten free* o sostituite con 1 cucchiaio di farina di ceci
- 150 ml brodo vegetale
- spezie a piacere (zenzero, salvia, rosmarino, curcuma)
- misto aromi per arrostiti

Ingredienti FUNGHI E PATATE AL FORNO

- Patate 600 g

- Funghi CHAMPIGNON **300 g**
- Pangrattato gluten free 0 farina di mais **60 g**
- Lievito alimentare in scaglie **40 g**
- Prezzemolo
- Menta
- Olio extravergine d'oliva
- Sale **q.b.**
- Peperoncino**q.b.**
- CREMA FORMAGGIOSA (4 cucchiaini circa di lievito alimentare in polvere+1 goccio di salsa TAMARI+latte vegetale o acqua qb +1 punta di senape)

INGREDIENTI SALSA DI RICOTTA

- 300 Gr di Ricotta di soia (in fondo all'articolo la mia ricetta per farla in casa)
- Latte di soia o acqua q.b.
- 2 cucchiaini di erba CIPOLLINA
- 1 cucchiaino di olive taggiasche tritate
- Sale q .b.
- Lievito alimentare q.b.

Procedimento polpette

- Saltate in una padella con un po' di olio extravergine d'oliva, l'aglio , insieme al rosmarino e alla salvia finemente tritati e alle spezie
- Quando l'aglio sarà leggermente dorato aggiungete la cipolla tritata sottilmente e un pizzico di sale.
- Unite anche i piselli e saltate per un paio di minuti.
- Grattugiate la carota e la zucchina e versate anche loro in padella con le altre verdure.
- Regolate di sale e peperoncino e cuocete per un paio di minuti.
- Infine aggiungete i **fiocchi d'avena** e il brodo vegetale caldo e cuocete 10 minuti senza coperchio, fino a che tutto il brodo sarà stato assorbito.

- Trasferite il composto in una ciotola rimuovendo e lasciatelo raffreddare.
- Unite all'impasto la farina di ceci e il pangrattato.
- Fai riposare il composto in frigo per qualche ora.
- Amalgamate di nuovo il tutto e formate le polpette con le mani umide che farete riposare nuovamente in frigo per qualche ora (io tutta la notte)



POLPETTE DI

AVENA, PISELLI E VERDURE

Pronte per essere cotte
un friggitrice ad aria

Cottura

- **IN FORNO** :Spennellate ciascun bocconcino con un goccio d'olio e infornate in forno statico a 180°C per 20 minuti. Sfornateli e gustateli caldi o tiepidi.
- **IN FRIGGITRICE AD ARIA** : Adagiate le polpette nel cestello, qualche puff di olio e cuocete a 204 ° per 13/15 minuti circa

PROCEDIMENTO FUNGHI E PATATE

- Pelate le patate, lavatele e tagliatele a fette spesse, mondate i funghi e affettateli, quindi pulite il prezzemolo e la mentuccia, lavateli e tritateli
- Mescolate il trito con il LIEVITO ALIMENTARE ed il pangrattato o farina di mais , poi ungete d'olio una teglia e distribuitevi prima metà delle patate, insaporendole con misto aromi per arrosti , e successivamente i funghi
- Cospargete con metà del composto aromatico, irrorate tutto con 4-5 cucchiaini d'olio(o qualche puff con un'oliera a spruzzo), quindi coprite con il resto delle patate, misto aromi per arrosti , cospargete con il composto aromatico e l'olio rimasti e concludete con la crema formaggiosa (semplicemente mescolando tutti gli ingredienti a freddo) e cuocete nel forno già caldo a 250 °C per 30 minuti forno Statico, servendo subito in tavola.

**FUNGHI E PATATE AL FORNO CON CREMA
FORMAGGIOSA
PRONTI PER ESSERE INFORNATI**



PROCEDIMENTO SALSA DI RICOTTA



- Mescolate e stemperate, con una forchetta, la ricotta ed il latte di soia o acqua necessario a renderla ben cremosa e soffice.
- Aggiungete 2 cucchai abbondanti di erba cipollina tritata, le olive taggiasche tritate ,1 pizzico di peperoncino , lievito alimentare e salate

" RICOTTA DI SOIA "

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 lasciami un commento! Per te è un clic,

per me una grandissima soddisfazione!