


Polpettine di quinoa , tofu e zucchine in friggitrice ad aria





Viaggiassaggi Felici blog
Viaggiando con amore

Polpette di quinoa, tofu e zucchine

In Friggitrice ad Aria Viaggi Assaggi Felici



Le **polpette di quinoa , tofu e zucchini** sono perfette come aperitivo o come secondo piatto vegan.

La **quinoa** ha tra le sue caratteristiche principali quella di avere un basso apporto calorico ed è quindi indicata anche per le diete dimagranti.

Delicate e sfiziose, le polpette di quinoa sono molto semplici da realizzare e in pochissimo tempo avrete un piatto appetitoso che vi farà fare una splendida figura con tutti gli ospiti.

Ottime da mangiare calde, le polpette di quinoa sono buonissime anche a temperatura ambiente e diventeranno un invidiatissimo pranzo per l'ufficio da mettere nella "schiscetta".

Cosa vi devo ancora dire sulla **quinoa**?

Nulla , perchè sono sicuro che ormai tutte l'avrete provata almeno una volta giusto?

La **quinoa** è "la madre di tutti i semi": **proprietà nutrizionali** elevate, **bontà** assicurata e **versatilità in cucina**.

Ma sapete perché è così buona e fa così bene? Innanzitutto è un alimento particolarmente dotato di **proprietà nutritive**, digeribile e a basso contenuto calorico.

*Originaria del Sud America, la **quinoa** è – come già detto – un alimento altamente digeribile, molto proteico e con poche calorie, dunque adatto ad ogni **dieta**; il suo delicato sapore, inoltre, ben si sposa con molte preparazioni. In più, porta numerosi benefici al nostro organismo, perché contiene fibre e minerali come **fosforo, magnesio, ferro e zinco** ed oltretutto è **senza glutine !!!***

*I cereali che naturalmente sono privi di **glutine** sono il riso, il mais, il grano saraceno, il miglio, l'amaranto e la **quinoa**. ...*

Mi piacerebbe continuare a farvi apprezzare la sua versatilità, può essere cucinata in vari modi, e oggi vi propongo una versione polpette, ed anche qui vi si aprirà un mondo fatto di sapori, colori , salute e leggerezza.

La cosa che mi verrebbe tanto di consigliarvi è quella di cuocerne una bella confezione e cucinarla poi in modi diversi nei giorni a seguire, risparmierete tempo e avrete sempre a disposizione un ingrediente meraviglioso protagonista dei vostri pasti ,la prossima volta vi lascerò una ricetta dolce così avremo completato il percorso di gusto e accontentato tutti, siete d'accordo?

INGREDIENTI per 17 polpette

- 100 gr di quinoa
- 1 zuccina grande
- 1 panetto di tofu con le erbe
- 200 ml acqua
- dado granulare q.b.(io uso il mio fatto in casa , in fondo all'articolo la ricetta)
- 1 cipolla
- 100 gr di fecola di patate
- Sale
- Timo

- Lievito alimentare in scaglie q.b.
- olio evo per tostare la quinoa

PER LA PANATURA

- semi di sesamo
- fiocchi di avena g.f.

Procedimento

- Cuocete la quinoa: sciacquate bene i semi, metteteli in una casseruola, fateli tostare con un po' di olio, ricoprite di brodo vegetale e fate cuocere con il coperchio fino a quando non si sarà cotta.
- Lasciate intiepidire.
- Tritate ogni ingrediente singolarmente:
- Grattugiate o tritate la zuccina salatela leggermente e lasciate riposare.
- Trascorsi 5 minuti strizzatela bene per eliminare l'acqua di vegetazione.
- Tritate la cipolla e unitela alla zuccina
- Tritate il tofu
- Infine tritate la quinoa
- Unite tutti gli ingredienti insieme alla fecola ed amalgamateli bene
- Infine aggiungete il timo ,qualche cucchiaino di lievito alimentare e regolate di sale.
- Fate riposare in frigo qualche ora l'impasto ,
- Formate della palline appiattitele leggermente passatele a piacere nei semi di sesamo o nei fiocchi di avena od in entrambi per impanarle leggermente e fate riposare in frigo per qualche ora anche tutta una notte.

COTTURA

- **IN FRIGGITRICE AD ARIA** : SISTEMA le polpette nel cestello forato della friggitrice ad aria ,vaporizza

qualche pouf di olio evo e cuoci a 204° per 10/12 minuti.

- **IN FORNO /padella** : Sistemate le polpettine su un foglio di carta da forno leggermente unto per arricchire di sapore, e fatele cuocere nel forno caldo a 180 per circa 15 minuti girandole almeno una volta oppure potreste friggerle in padella.

*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. QUI IL LINK SE VUOI ACQUISTARE LA MIA FRIGGITRICE: <https://amzn.to/3ft5Hn4>*

Potrete gustarle al naturale senza alcuna salsa , calde e buonissime, oppure con una delle mie maionesi, qui ho selezionato per voi tutte le ricette delle mie maionesi.

<https://viaggieassaggifelici.blog/?s=maionese>

*Oppure come le **asian meatballs**, , servirle con una salsa BBQ, che potreste fare anche in casa facilmente :*

Ingredienti

Salsa di Pomodoro+ Sciroppo d'Agave+ Aceto di Mele+ Salsa di Soia+ Concentrato di Pomodoro+Cipolla +Aglione + Paprika in polvere +Pepe+Olio evo q.b.+Sale q.b.

Se ti è piaciuta questa ricetta e/o la riprodurrai fammo sapere con un #like e commenta sotto l'articolo e/o nel gruppo facebook !!!

[DADO VEGETALE GRANULARE ESSICCATO FATTO SOLO CON GLI "SCARTI"](#)

<https://viaggiassaggifelici.blog/2021/08/19/dado-vegetale-granulare/>