

Polpette di quinoa cavolfiori zucchine e basilico



Ricetta Nu.: 8.4-12
Categoria: Piatti vegetariani

Data: 21.09.2017

Ingredienti per 4 Portionen al 100% (quantità netta)

80 g	Quinoa
60 g	Zucchine
60 g	Cavolfiori
20 g	Cipolle
80 g	Patate
80 g	Tofu naturale
20 g	Fiocchi d'avena
0,5 dl	Olio d'oliva extra vergine
0,5 pz	Limone verde (limetta)
2 g	Sambal
10 g	Basilico foglie, fresco
1 x	Condire (sale)

Mise en place

- Tritare il basilico
- Tritare la cipolla
- Grattugiare la scorza di lime
- Passare al cutter le cimette di cavolfiore (deve diventare come il chicco del riso)
- Passare al cutter l'avena con l'aggiunta di un filo di olio
- Passare al cutter il tofu
- Bollire le patate
- Tagliare le zucchine (taglio come concasse)

Preparazione

- Cuocere la quinoa in acqua bollente salata per 15-20 minuti circa
- Stufare la cipolla con olio e aggiungere i cavolfiori, le zucchine e stufare per 5 minuti
- Schiacciare le patate e versare tutti gli altri ingredienti in una bacinella e amalgamare insieme
- Aggiustare di sale e pepe
- Formare delle polpette di 70 gr (2 per 1 pax) rosolare in padella e finire la cottura in forno per 12 minuti

Osservazioni

- Al posto del cavolfiore si possono usare altri ingredienti come broccoli, zucca o altro
- Servire con salsa "maionese alla soia" o pomodoro o pesto