

Polpette di ceci e quinoa con contorno di verdure e salsa all'aglio e limone

Per 4 persone

Tempo di preparazione: 50 minuti

Polpette di ceci e quinoa

65 g	di quinoa
1	michetta tipo Mutschli (ca. 80 g)
1 dl	di latte vegetale, caldo
1	barattolo di ceci cotti (ca. 220 g)
1	cipolla rossa
2	spicchi d'aglio
10 g	di semi di lino macinati
10 g	di pinoli
10 g	di semi di girasole
½	mazzetto di erbe aromatiche fresche (ad es. prezzemolo e menta piperita)
1	cucchiaino d'olio d'oliva
1	cucchiaino di paprica dolce in polvere
1	cucchiaino di sale
½	cucchiaino di cumino in polvere
	Pepe a piacere



Verdure

2	zucchine
2	carote grandi
3	cucchiaini di olive verdi
1 o 2	cucchiaini d'olio d'oliva
1	cucchiaino di erbe provenzali
1	aglio intero (metà servirà per la salsa)
	Sale e pepe

Salsa all'aglio e limone

1 dl	di latte vegetale
80 g	di yogurt vegetale
50 g	di anacardi
2	cucchiaini d'olio di colza
1	cucchiaino di lievito in fiocchi
1	cucchiaino di senape di Digione
½	limone (solo il succo)
½	aglio arrostito
	Sale e pepe



Preparazione

- 1 Cuocere la quinoa secondo le indicazioni sulla confezione e lasciarla raffreddare. Tagliare a dadini la michetta e versarci sopra il latte caldo; lasciare coperto in infusione per 10–15 minuti.
 - 2 Tritare grossolanamente la cipolla, l'aglio e le erbe aromatiche.
- ### Come procedere
- 1 Preriscaldare il forno ventilato a 180 °C.
 - 2 Mettere nel mixer i ceci, la cipolla, l'aglio, la frutta a guscio e i semi, le erbe fresche, l'olio d'oliva e le spezie.
 - 3 Frullare il tutto fino a ottenere un composto omogeneo. È possibile lasciare anche dei piccoli pezzi.
 - 4 Aggiungere la quinoa e impastare bene con le mani. Se il composto risulta troppo liquido, aggiungere un po' di farina. Aggiustare con sale, pepe e spezie.
 - 5 Con le mani inumidite formare circa 15 palline poi posizionarle su una teglia rivestita con carta da forno.
 - 6 Se si desidera, spennellare le polpette con un po' d'olio. Poi infornarle per circa 25–30 minuti fino a quando non diventano dorate.

Con la cottura in forno, le polpette diventano belle croccanti all'esterno restando morbide all'interno.

In alternativa friggerle in padella antiaderente con un po' d'olio per circa 8–10 minuti.

Se preparate le polpette in anticipo, potete conservarle in frigorifero in un contenitore ermetico per uno o due giorni oppure in freezer per periodi più lunghi.

Come procedere

- 1 Lavare le verdure e tagliarle a dadini. Mischiarle in una ciotola con olive, olio d'oliva, sale, pepe ed erbe provenzali. Sistemare il tutto su una teglia foderata con carta da forno. Tagliare a metà l'aglio e disporlo tra le verdure. Cospargere con un po' d'olio. Una metà dell'aglio servirà poi per la salsa.
- 2 Cuocere in forno per circa 25–30 minuti a 200 °C o direttamente insieme alle polpette di ceci e quinoa a forno ventilato.

Come procedere

- 1 Mettere tutti gli ingredienti per la salsa in un mixer e frullare per 1–2 minuti fino a ottenere un composto spumoso e cremoso. Condire a piacere.