



Ingredienti per 6 persone

200 gr di quinoa
3 zucchine
1 carota
Olio

Polpette quinoa e zucchini

Per questa ricetta utilizzeremo le zucchine di stagione con la quinoa. Questo particolare pseudocereale, proveniente dal Sud America, si presenta fisicamente con dei granellini molto sottili, il cui volume raddoppia una volta cotti. A livello nutrizionale, è ricchissima di acidi grassi insaturi (importanti per la nostra salute per mantenere bassi i livelli di colesterolo), gli Omega 3, il ferro, tantissimo calcio, proteine (all'incirca l'11%, paragonabile quindi alla quantità di proteine dei latticini) e tanta fibra, che è amica dell'organismo.

Lessare la quinoa seguendo le indicazioni sulla confezione. Una volta cotta lasciarla freddare in un colino. Nel frattempo grattugiare con una grattugia a fori piccoli le zucchine e la carota. Scaldare dell'olio in una padella, saltare per circa 5 minuti le verdure. Una volta fredde aggiungere la quinoa. Mescolare bene e, se il composto risulta troppo umido, aggiungere del pangrattato. Regolare di sale. Con le mani bagnate formare delle polpette grandi come una noce che andranno disposte su una teglia. Irrorare con un filo di olio e infornare a 180° per 20 minuti. Possono essere servite calde o tiepide.

Posta una foto del tuo piatto usando l'hashtag **#ricetteorsiniedamiani** e taggaci. Pubblicheremo la foto sulla nostra pagina.



www.orsiniedamiani.it

 **Orsini &
Damiani**

Dal 1968, coltiviamo valori.