



---

## POLPETTE DI MELANZANE, AZUKI E CACAO

(vegan, senza glutine)

**una melanzana grande viola**  
**olio extra vergine d'oliva, sale, pepe**

**mezza lattina di azuki cotti scolati**  
**1 cucchiaio di cacao equosolidale**  
**2 cucchiari di semi di girasole**  
**4 manciate di fiocchi d'avena tritati**

Ho tagliato a dadini la melanzana lasciando la buccia e l'ho cotta in forno con olio, sale e pepe, a 175 gradi.

L'ho tritata nel mixer con gli azuki, il cacao, i fiocchi tritati e i semi di girasole.

Ho formato le palline e le ho cotte in forno senza aggiungere altro, a 175 gradi fino a quando han fatto una leggera crosticina.

Non ricordo i tempi, mi sono regolata a occhio.

Si possono cuocere anche in padella, non lo faccio mai ma vengono più buone, più fritose e unte.

Non va confuso il cacao col cioccolato, perchè **il cacao fa molto bene, contiene antiossidanti** in alta quantità, ma il cioccolato non contiene mai solo cacao.

In queste polpette ci sono un sacco di cose nelle giuste proporzioni; cereali, verdure, legumi, grassi, è praticamente **un piatto completo super nutriente**.

---

\*

<http://www.stellapederzoli.it/polpette-di-melanzane-azuki-e-cacao/>