



POLPETTE DI OKARA DI MANDORLE

(vegan, senza glutine)

l'**okara** che rimane dal latte di 200 g di mandorle

1 **cipolla** piccola

1 **zucchina** piccola

olio extra vergine d'oliva

un pomodoro secco al naturale

semi di finocchio tritati

peperoncino

aneto fresco tritato (o prezzemolo o coriandolo)

2 cucchiari di **lievito alimentare in scaglie**

farina di ceci

Ho messo in padella con l'olio la cipolla e la zucchina tagliate a dadini, aggiunto sale, peperoncino, semi di finocchio. Ho cotto 5 minuti aggiungendo poca acqua. Ho schiacciato grossolanamente e aggiunto l'okara, il lievito, l'aneto fresco tritato e infine la farina di ceci, non molta, le ho lasciate morbide.

Ho fatto le palline e le ho passate nella farina di ceci ma meglio evitare perchè tende a rimanere cruda.

Le ho cotte in forno a 175 gradi fino a leggera doratura.

Le dosi sono indicative, si possono variare verdure, spezie, erbe.

Sconsiglio la cottura in padella perchè rischiano di rompersi.

Sono vegan e senza glutine.

*

<http://www.stellapederzoli.it/polpette-okara-mandorle/>