

POLPETTE DI MIGLIO NOCCIOLE E ZUCCA

dosi approssimative:

1 tazza di miglio già cotto (ad assorbimento con il doppio di volume di acqua)

un pezzo di zucca cotto al forno

1 cucchiaino di salsa di soia

2 cucchiari di nocciole tritate

1 cucchiaino di curcuma

farina di ceci quanto basta

pangrattato (di pane mio) per l'esterno

olio evo per cuocerle

tutti gli ingredienti che ho usato sono biologici

Tagliare la zucca (senza buccia ma cuocetela con la buccia che si fa prima) a pezzettini piccoli.

Mischiate miglio, zucca, salsa di soia, curcuma, nocciole tritate e poi aggiungete la farina di ceci fino ad avere la giusta consistenza (che si riescano a formare le palline con le mani, ma deve rimanere morbido).

Fare delle palline schiacciate, passarle nel pangrattato e cuocerle a 180 gradi fino a leggera doratura.

Io ho messo un po' di olio sotto nella teglia e alla fine le ho girate per bagnarle pure sopra.

Si possono cuocere anche in padella girandole delicatamente perchè sono morbide. O anche friggerle in olio alto, magari più piccoline (la frittura non fa male, basta usare olio evo e non riutilizzarlo mai).

