

POLPETTE AMARE **(quinoa e lenticchie rosse)**

RICETTA BASE

280 gr di quinoa
120 gr di lenticchie rosse
1 spicchio d'aglio
1 chiodo di garofano

Pesare la quinoa e le lenticchie e metterle a freddo in acqua, il doppio del volume, con uno spicchio di aglio in cui avete infilato il chiodo di garofano (se riuscite a trovarlo toglietelo dopo la cottura, l'aglio si sarà sciolto ma il chiodo di garofano è meglio evitare di trovarselo tra i denti).

Cuocere a fuoco basso per 20 minuti e poi lasciare riposare 5/10 minuti. L'acqua sarà stata assorbita tutta.

VARIANTE 1 – SEMPLICE

quinoa e lenticchie ancora calde cotte come da ricetta base
succo di mezzo limone
olio e.v.o.
salsa di soia

Aggiungere alle lenticchie e alla quinoa ancora calde succo di limone, olio e.v.o. e salsa di soia.

VARIANTE 2 – POLPETTE

olio e.v.o.
erba cipollina e fiori
erba san pietro (o altra erba)
sale integrale
quinoa e lenticchie cotte come da ricetta base
pane grattugiato

yogurt intero
succo di limone
erba cipollina
salsa di soia

Con tutto il "pappone" rimasto ho fatto le polpette. Delle polpette semplicissime fatte al forno con quello che ho trovato nei vasi del terrazzo perchè era lunedì e la verdura vado a prenderla il martedì (in un nuovo posto che ho trovato, sempre vendita diretta).

Invece dell'erba san pietro si può usare altro tipo di verdura (erbette, spinaci, quello che si vuole) e invece dell'erba cipollina cipolla o scalogno.

Ho scaldato un filo d'olio in padella, aggiunto l'erba cipollina tagliuzzata, i fiori e l'erba san pietro tagliata a striscioline, ho salato, aggiunto un filo d'acqua e cotto una decina di minuti.

Poi ho aggiunto la quinoa e le lenticchie cotte, a fuoco spento ho amalgamato il tutto e ho aggiunto anche il pane grattugiato impastando con le mani.

Ho formato le palline, le ho messe in forno con un cucchiaino di olio su ciascuna e ho cotto fino a leggera doratura.

Le ho mangiate calde con la salsina di yogurt, cioè yogurt mischiato con il succo di limone, la salsa di soia e l'erba cipollina cruda.

(tutti gli ingredienti che ho usato tranne l'erba san pietro sono biologici)

