

Polpette di miglio con farina di ceci e nocciole

4 pugni di miglio
1 presa di sale
semi di finocchio

3 carote medie cotte al vapore
1 cucchiaio di salsa di soia
2 cucchiaini di nocciole tritate
1 cucchiaino di curcuma
farina di ceci quanto basta
pangrattato
olio evo per cuocerle

Cuocere il miglio come si fa col riso, cioè facendogli assorbire tutta l'acqua, con il sale e i semi di finocchio.

Aggiungere le carote cotte tritate, la salsa di soia, la curcuma, le nocciole e farina di ceci fino ad avere la giusta consistenza.

Fare delle palline schiacciate, passarle nel pangrattato e cuocerle in padella con l'olio d'oliva.

Servire con una salsina, nella foto wasabi.

