

Dietista Dr.ssa Serena Garifo

Medicina preventiva - Medicina anti aging - Sovrappeso e obesità - Disturbi del comportamento alimentare

DIETOLOGIA Poliambulatorio Specialistico Cittadella PSC - Via De sonnaz, 16 TORINO

DIETOLOGIA Studio medico San Lazzaro Medica - Via Bignone, 38/A PINEROLO

Recapiti: 347 258 7763 - 011.541968

POLPETTE DI QUINOA CON ZUCCHINE E SPINACI



Nutrienti e deliziose queste polpette di quinoa sono perfette per ogni occasione ed essendo anche pratiche e veloci da realizzare potete portarle dietro nel caso doveste pranzare fuori.

Ingredienti per 2 porzioni

- » 100 g di quinoa secca;
- » 25 g di pane grattugiato;
- » 1 uovo;
- » 150 g di zuccina (tritata finemente);
- » 170 g di spinaci congelati;
- » olio evo n.2 cucchiaini (uno per la cottura delle verdure, uno per ungere la padella e cuocere le polpette);
- » sale q.b.;
- » curry q.b.;
- » paprika dolce q.b.

Procedimento:

- 1) Per prima cosa cuocete la quinoa secca in acqua leggermente salata per circa 20 minuti.
- 2) Intanto preparate anche gli spinaci e le zucchine precedentemente tritate finemente cuocendo a fuoco vivace in una padella con un filo d'olio e un pizzico di sale.
- 3) Una volta che la quinoa sarà cotta versatela in una ciotola capiente e aggiungete gli spinaci, la zuccina tritata e il resto degli ingredienti, impastate bene e fate riposare l'impasto pochi minuti, in modo che il pangrattato assorba il liquido in eccesso.
- 4) Scaldate una padella, ungetela con poco olio e cuocete le vostre polpette per qualche minuto sul primo lato, quindi giratele delicatamente e fatele abbrustolire bene.

.... Buon appetito e buona dieta!