OLIO CUORE

Polpette di quinoa alla curcuma



Ingredienti

- 200 g quinoa
- 300 g patate lessate
- 1 tuorlo
- 1 cucchiaino curcuma
- peperoncino macinato
- 30 g parmigiano grattugiato
- qb **Olio Cuore**
- **Sale Iposodico Iodato Cuore**
- pepe nero macinato
- Per servire: insalata

Per la panatura:

- qb uova
- qb farina
- qb pangrattato

- **Portata: Secondi**
- **Tempo: 25''**
- **Persone: 5**
- **Calorie: 261.20 Kcal**
- **Grassi: 6.97 g**

Preparazione

- Sciacquare più volte la quinoa e cuocerla per 30 minuti circa in acqua bollente salata (dovrà risultare molto cotta). Trasferire la quinoa in una ciotola e unire le patate passate nello schiacciapatate.
- Aromatizzare con la curcuma e un pizzico di peperoncino macinato.
- Amalgamare il composto con il tuorlo, insaporire con il formaggio e regolare di sale e pepe.



- Prelevare 35/40 g di impasto alla volta e modellare delle polpette con le mani unte di **Olio di Mais Cuore**.



- Passare le polpette nella farina, poi nelle uova sbattute e infine nel pangrattato.



- In una padella versare l’**Olio di Mais Cuore** e portarlo ad una temperatura massima di 180 °C. Le temperature superiori ai 180 °C accelerano la degradazione termica degli oli e dei grassi. È utile quindi procurarsi un termometro digitale da cucina per misurare la temperatura dell’olio.



- Friggere poche polpette alla volta. Quando le polpette saranno dorate, scolarle e porle su carta da cucina.

- Servire le polpette con l’insalata.



La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais



Sale Iposodico