

Polpettine di quinoa e broccoletti, profumate al limone



Pirofila e ciotolina [La porcellana bianca](#)

Sapevate che questo è l'anno della [Quinoa](#)?

Io sinceramente no...e nemmeno la conoscevo, ne avevo sentito parlare ma non l'avevo mai provata.

Ho voluto però saperne e capirne un pò di più...quindi ho scoperto un mare di cose interessanti al riguardo!

Originaria del Sud America, viene coltivata soprattutto in Bolivia, Cile e Perù, dove costituisce il nutrimento principale delle popolazioni andine. Per questo l'ONU ha dichiarato il 2013 anno della quinoa, promuovendo ne conoscenza e consumo.

La Quinoa di [Altromercato](#) è prodotta in Bolivia da Anapqui (Asociación Nacional Productores de Quinoa), un'associazione che riunisce complessivamente quasi 5000 piccoli produttori, è un'organizzazione strutturata su base regionale e mira a creare nuovi canali di vendita per un prodotto dalla storia millenaria, che subisce oggi la concorrenza di altri cereali.

La quinoa è certificata da agricoltura biologica da EU kontrollstelle (organizzazione tedesca di certificazione riconosciuta in Europa) ed è importata in Europa da Gepa (centrale tedesca di commercio equo).

Appartiene alla famiglia delle chenopodiacee, come gli spinaci o la barbabietola, è una pianta resistente che non richiede particolari trattamenti e produce una spiga ricca di semi rotondi, simili a quelli del miglio. È un alimento particolarmente ricco di proprietà nutritive: contiene fibre e minerali, come fosforo, magnesio, ferro e zinco, ed è un'ottima fonte di proteine vegetali; inoltre i grassi contenuti nella quinoa sono inoltre prevalentemente insaturi. **La quinoa non contiene glutine** ed è alimento adatto sia agli adulti che ai bambini.

Trasformata in farina può essere impiegata per la preparazione di speciali pani, dolci e biscotti; se utilizzata in grani può essere impiegata in alternativa a un normale cereale, al posto del riso, del couscous o del miglio. È ottima nelle zuppe, nelle insalate fredde o nelle crocchette.



Ho quindi deciso, per la mia prima volta, di provare a farne delle polpettine...amo l'idea di unire cereali alle verdure (anche se in realtà la Quinoa non lo è...), e come sapete anche per far mangiare a mia figlia qualcosa di colore verde senza incappare in un sonoro rifiuto...

Beh, ci sono riuscita!

Queste polpettine sono risultate davvero molto buone e leggere, vista anche la cottura in forno, oltretutto la scorza di limone presente all'interno ha dato una nota fresca e molto piacevole all'insieme dei sapori!

Ho voluto un pò elaborare un'idea vista sul sito di Cucina Naturale...come sapete a me piace sempre stravolgere un pò le ricette a seconda dei nostri gusti e magari di quello che ho in casa al momento.

Quindi se volete, passo alla descrizione della ricetta, semplicissima e altrettanto gustosa e sana...davvero una piacevole scoperta, che sicuramente ripeterò!

Ingredienti:

per una teglia di polpettine, ci si mangia tranquillamente in quattro, abbondantemente!

150 gr [Quinoa Real Altromercato](#)
1 broccolo grosso fatto a cimette
1 uovo
30 gr parmigiano grattugiato
la scorza di mezzo limone non trattato grattugiata
sale e pepe q.b
2 cucchiaini colmi di pangrattato più altro per impanare le polpettine

Preparazione:

Pulire bene il broccolo, farlo a cimette e lessarlo per una decina di minuti in acqua bollente. Scolare per eliminare tutta l'acqua di cottura e far raffreddare.

Sciacquare la quinoa sotto l'acqua corrente, poi lessarla per circa 10 minuti in 350 gr d'acqua leggermente salata, scolare e lasciar raffreddare.

In una ciotola capiente, sbattere l'uovo col parmigiano, il sale e il pepe; aggiungere poi i broccoli, la quinoa, il pangrattato, la scorza grattugiata del limone e regolare ancora di sale e pepe a piacere.

Impastare con le mani sino ad ottenere delle polpettine tonde e regolari che andranno rotolate nel pangrattato per ricoprirne la superficie.

Adagiarle su una teglia coperta di carta forno, ed infornare in forno preriscaldato a 180° per circa 15 minuti, io per renderle belle croccanti in superficie ho usato la funzione ventilata, e devo dire che la crosticina era perfetta!

Servirle belle calde...noi le abbiamo gustate con una bella insalata mista...un secondo perfetto, leggero e sano...che volere di più?!

Oltretutto è anche una bella idea per i prossimi venerdì di magro di quaresima...



Viva la quinoa, allora...
...un alimento che fino a poco fa mi era sconosciuto, ma che ora ho imparato ad apprezzare e che sicuramente utilizzerò molto spesso in altre sfiziose e golose ricette...fra l'altro ne ho anche adocchiata una dolce che mi ha incuriosita parecchio!
Due parole anche sul Consorzio Ctm altromercato, che svolge attività senza scopo di lucro.
I soci sono 130 cooperative e associazioni che gestiscono 350 punti vendita in Italia. Le Botteghe [Altromercato](#) oltre a proporre i prodotti, diffondono con azione informativa e di sensibilizzazione la cultura di un consumo attento, responsabile e solidale.
Su questo versante è nato il Circolo del Cibo Altromercato,

un progetto interamente dedicato al cibo "buono fino fondo".
Consiglio a tutti di andare a dare un'occhiata [cliccando
qua](#).....troverete tante proposte accattivanti e golose!
Alla prossima, allora....
Un abbraccio

Simona