

Ricetta delle polpette di amaranto e tante varianti gustose

In questo articolo scopriremo come preparare le polpette di amaranto, un'alternativa gustosa e vegetale per i tuoi pasti.

Tempo preparazione: 25 minuti

Difficoltà: Facile

Ingredienti:

- 200 g di amaranto
- 1 ciuffetto di erba cipollina
- 100 g di patate
- 40g di formaggio grattugiato
- 1 L di Olio di semi per friggere
- 2 cucchiaini di pangrattato (o farina di riso per una versione gluten free)
- Sale e pepe q.b.
- Spezie a piacere (curcuma, paprika dolce, origano, cumino)



Le **polpette di amaranto** sono un'alternativa sfiziosa, sana e completamente vegetale per chi desidera portare in tavola qualcosa di diverso, nutriente e ricco di gusto. L'**amaranto**, pseudocereale naturalmente **privo di glutine**, è una fonte eccellente di proteine, fibre, ferro e magnesio, ed è perfetto per creare piatti bilanciati e leggeri. Inoltre, se ripassato in padella, **scoppietta proprio come il mais dei pop corn**, ideale per panare le stesse polpette o da aggiungere ai mix di cereali che hai in casa o per arricchire una granola.

In questa guida scoprirai la **ricetta** delle **polpette di amaranto** e tante **varianti gustose** da provare a seconda dei tuoi gusti o di ciò che hai in dispensa.

Procedimento

1. Cuoci l'amaranto

Metti da parte due cucchiaini di amaranto e sciacqua accuratamente il resto sotto acqua corrente per eliminare eventuali residui amari. Porta a bollore una pentola con il doppio del volume d'acqua rispetto all'amaranto (circa 400 ml) e aggiungi un pizzico di sale. Cuoci a fuoco basso per circa 20 minuti, finché i chicchi non avranno assorbito tutta l'acqua e risulteranno morbidi ma compatti. Lascialo raffreddare completamente.

2. Crea l'impasto

Cuoci le patate a vapore o falle bollire. Una volta cotte, sbucciale e schiacciale, poi uniscile all'amaranto cotto, erba cipollina sminuzzata, sale, pepe, formaggio grattugiato e le spezie che preferisci (ad esempio curcuma e paprika per un tocco orientale, oppure origano e basilico per un sapore mediterraneo). Mescola bene fino a ottenere un composto compatto e lavorabile. Se risulta troppo morbido, aggiungi un po' di pangrattato; se troppo secco, un cucchiaino d'acqua o di olio.

3. Forma le polpette

Passa in padella i due cucchiaini di amaranto fino a quando non scoppiettano. Con le mani umide forma delle piccole sfere e ricoprile con l'amaranto croccante. Poi adagiale su una teglia rivestita di carta forno.

4. Cuoci le polpette di amaranto

In un pentolino versa l'olio per friggere e, appena sarà scaldato, inserisci all'interno le polpette fino a quando non si dorano. Una volta fritte, scolale dall'olio e passale in un contenitore rivestito con carta assorbente. E son pronte per essere servite!

Se preferisci, puoi cuocere le polpette di amaranto in forno: spennellale leggermente con un filo d'olio e inforna a **180°C per 25 minuti**, girandole a metà cottura per farle dorare uniformemente. Il risultato? Delle **polpette di amaranto al forno** dorate, croccanti fuori e morbide dentro, perfette da servire con una salsa di yogurt vegetale, maionese vegana o un sugo di pomodoro fresco.

Varianti gustose delle polpette di amaranto

Una delle qualità più apprezzate dell'amaranto è la sua versatilità. Può essere combinato con legumi, verdure o pesce per creare infinite versioni di polpette dal sapore sempre nuovo. Inoltre, se ripassato in padella, **scoppietta proprio come il mais dei pop corn**, ideale per panare le stesse polpette o da aggiungere ai mix di cereali che hai in casa o per arricchire una granola.

Ecco alcune delle varianti più amate e facili da realizzare:

Polpette di amaranto e ceci

Le **polpette di amaranto e ceci** sono ideali per chi cerca una fonte di proteine vegetali completa. Frulla 150 g di ceci cotti con un filo d'olio, sale e spezie (cumino e paprika sono perfetti). Aggiungi il composto di ceci all'amaranto cotto e amalgama bene. Forma le polpette e cuocile in forno o in padella antiaderente. Il risultato è una polpetta dal sapore ricco, ottima anche per i burger vegetali.

Polpette di amaranto e lenticchie

Per una versione ancora più sostanziosa, prova le **polpette di amaranto e lenticchie**.

Mescola 100 g di amaranto cotto con 150 g di lenticchie (rosse o verdi), cipolla rosolata e un pizzico di curry. Schiaccia con una forchetta fino a ottenere un impasto omogeneo.

Cuoci in forno o friggi in olio di semi per un risultato croccante e aromatico.

Polpette di amaranto e tonno

Puoi provare anche le **polpette di amaranto e tonno**: basta aggiungere all'amaranto cotto una scatoletta di tonno al naturale, un uovo, un cucchiaino di parmigiano e prezzemolo tritato. Forma le polpette e cuocile in padella o in forno.

Polpette di amaranto e verdure

Le **polpette di amaranto e verdure** rappresentano la soluzione ideale per utilizzare le verdure di stagione. Puoi scegliere melanzane, zucchine, carote, spinaci o cavolfiore, tritati e cotti in padella.

Unisci le verdure all'amaranto e aggiungi pangrattato, spezie e un po' di salsa di soia per insaporire. Cuoci al forno o al vapore per un piatto leggero e colorato.

Polpette di amaranto e zucca

Le **polpette di amaranto e zucca** sono perfette per l'autunno. Cuoci la zucca al forno o al vapore, schiacciala e mescolala con l'amaranto cotto, un pizzico di noce moscata, pepe e un cucchiaino di farina di ceci o di riso per dare consistenza. Cuoci in forno a 180°C per 25 minuti: otterrai polpette dolci e cremose, ideali anche come contorno.

Consigli per servire e conservare le polpette di amaranto

- Servile calde accompagnate da una **salsa allo yogurt** con limone e menta, oppure con un **sugo di pomodoro piccante** per un gusto più deciso.
- Puoi prepararle in anticipo e conservarle in frigorifero per **2-3 giorni** oppure congelarle prima della cottura.
- Per una versione ancora più leggera, prova la **cottura al vapore**: otterrai polpette soffici e leggere, ideali per un pasto detox.

www.bennet.com