

*Gli editoriali.*

# 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 cucchiai 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 **privò 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 cucchiai di amaranto e sciacqua accuratamente il resto sotto acqua corrente per eliminare eventuali residui amari. Porta a bollire 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 cucchiaio d'acqua o di olio.

## **3. Forma le polpette**

Passa in padella i due cucchiai di amaranto fino a quando non scoppiettano. Con le mani umide forma delle piccole sfere e ricopriile 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, scolate dall'olio e passate 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, **scopietta 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 cucchiaio 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 cucchiaio 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](http://www.bennet.com)