

POLPETTE DI SOIA

Questa ricetta nasce dall'amore di mio fratello per le polpette (e dal mio desiderio di renderlo felice).

Healthy perché?

Ricetta priva di latte e uova e glutine, adatta quindi ad intolleranti e celiaci.

Ingredienti

Per quattro persone:

- Farina di soia 150gr
- Farina di ceci 5 cucchiaini (serve ad amalgamare, quindi le dosi sono indicative)
- Concentrato di pomodoro un cucchiaino
- Prezzemolo tritato un cucchiaino
- Sale un cucchiaino raso
- Aglio uno spicchio tritato

Tempo necessario: 35minuti circa

Costo: 6/7 €

Procedimento

Unisci tutti gli ingredienti ed amalgama fino ad ottenere un composto omogeneo.

Fai delle piccole porzioni, della grandezza di una noce, e cuocile per pochi minuti in una padella con poco olio.

Successivamente cuocile in forno per 25 minuti circa a 200 gradi.

