



Ingredienti:

200 g di quinoa
400 g di spinaci freschi
100 g circa di tofu
latte di soia qb (o altro latte vegetale)
farina di ceci qb
noce moscata, zenzero
pepe nero,
sale marino integrale
pangrattato qb
olio extrav qb

Polpettine alla quinoa

Cuocere la quinoa con poco più del doppio del volume d'acqua e un pizzico di sale fino a che il liquido sia completamente assorbito: ci vorranno 15-20 minuti. Raffreddare il pentolino lasciandolo coperto. Nel frattempo scottare velocemente in padella gli spinaci dopo averli lavati e tagliuzzati grossolanamente. Frullare il tofu con un mixer a immersione aggiungendo un po' di latte se necessario. A questo punto unire la quinoa, gli spinaci e la crema di tofu e regolare con noce moscata e zenzero grattugiati secondo il gusto personale; per finire aggiustare di sale e rimescola bene. Se l'impasto risultasse troppo lento, aggiungere farina di ceci; se troppo duro aggiungere ancora un po' di latte. Formare delle palline poco più grandi di una noce, passarle nel pangrattato e schiacciarle tra le mani prima di metterle a cuocere. Per la cottura si può scegliere se passarle al forno per 10 minuti a 180° oppure in padella rigirandole fino a che saranno ben dorate.



Ingredienti:

200 gr di farina semintegrale
3 gr di lievito di birra
(se disponete di pasta madre meglio! va ridotta a 140 gr la farina e 70 gr di pasta madre – riparametrare i tempi di lievitazione)
6-7 etti di spinaci freschi
5 scalogni o 2 porri
rosmarino tritato fine
Uno spicchio di aglio tritato fine
1 cucchiaino di semi di girasole
sale marino integrale
olio extravergine di oliva qb

Pan spinacio

Sciogliere il lievito o la pm in poca acqua tiepida (circa 100 ml), aggiungere la farina e un goccio di olio, un pizzico di sale. Lavorare l'impasto sul tagliere quindi aggiungere il rosmarino, i semi di girasole e l'aglio. Continuare ad impastare per 5-7 minuti fino a ottenere una pagnottella soda. Se appiccica aggiungere poca farina. Lasciarla lievitare in una ciotola di vetro coperta da un telo in un posto tranquillo al riparo dalle correnti d'aria (1 ora e mezza se con il lievito, anche 3 ore o più se con pm). Nel frattempo tagliare a listarelle gli scalogni e saltarli in una padella con un filo di olio, aggiungere gli spinaci lavati e tagliuzzati grossolanamente, aggiustare di sale e lasciare cuocere per una decina di minuti. Riprendere l'impasto e ricavare 6 palline, tirarle con il mattarello, riempirle con l'impasto e richiuderle come nella foto. E' possibile cuocerli separatamente oppure inserirli all'interno di una teglia da plumcake come nella foto. Il tempo di cottura è di circa 20 min a 200°.

