

Polpettine di quinoa e chutney di mini kiwi



Oggi ricetta finger per un aperitivo sfizioso: Polpettine di quinoa e chutney di mini kiwi. Utilizzo un frutto nuovo: il Nergi®. E' un kiwi in miniatura tutto verde con la buccia commestibile e molto dolce. Appartiene alla specie Actinidia arguta, più

noto come kiwi siberiano, o baby-kiwi. Ricco di vitamine C ed E, è un ottimo antiossidante, inoltre è ricco anche di potassio, calcio, magnesio, fosforo e fibre e in più è ipocalorico... che vogliamo di più?!

In Italia si produce in Piemonte, nella zona di Cuneo.



Ma i Nergeti sono presenti anche in Francia e in altri Paesi dell'Europa meridionale.

E' un ottimo frutto da consumare sia cotto che crudo, da solo o in abbinamento a ricette dolci e salate... io ho l'ho provato in cottura in un chutney e devo dire che il risultato è stato ottimo, anche a detta di mio marito

che con la scusa del chutney si è mangiato pure la quinoa... ☐

vi racconto la ricetta...

Chutney di Nergi-baby kiwi

Ingredienti:

- 200gr di Nergi – baby kiwi
- 1 spicchio d'aglio non troppo grosso
- 1 scalogno
- 1 cucchiaino di zenzero fresco in radice
- $\frac{1}{2}$ mela
- 5 cucchiaini di zucchero di canna
- 1 cucchiaino di scorza di limone
- 1 cucchiaio di aceto di mele
- un peperoncino fresco
- 1 pizzico di sale



La prima cosa che faccio per realizzare la mia ricetta di Polpettine di quinoa e chutney di mini kiwi, è mondare e tagliare a pezzetti abbastanza piccoli Nergi®, mela, scalogno e aglio, li passo poi in pentola e li faccio cuocere a fuoco lento, appena cominciano a sfrigolare aggiungo la scorza di limone e lo zenzero fresco grattugiati, l'aceto, il sale, lo zucchero di canna ed il peperoncino tagliato a pezzettini.

Lascio cuocere lentamente per almeno un'ora, mescolando

di tanto in tanto, fino ad ottenere un composto morbido ed amalgamato, quasi una purea.

Possiamo preparare il chutney e conservarlo in barattolo, basta sterilizzare il contenitore e mettetelo in vaso ancora caldo. Questa volta lo uso per accompagnare delle croccanti polpette di quinoa.

Polpette di quinoa e formaggio al peperoncino

Ingredienti:

- 100 g quinoa
- 2 cucchiaini di fecola di patate
- sale
- pepe
- peperoncino fresco
- basilico
- caciotta al peperoncino semi-stagionata
- olio per friggere



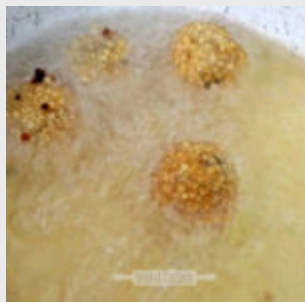
Inizio la preparazione delle mie polpette di quinoa, la sciacquo bene sotto acqua corrente, per eliminare le saponine che potrebbero renderla sgradevole al gusto, e poi la faccio tostare in padella. Direttamente in padella aggiungo 400 ml di acqua e sale e faccio cuocere per circa 15 minuti. La quinoa si gonfierà e assorbirà tutta l'acqua.

Passo la quinoa in una scodella e la faccio raffreddare un po'. Aggiungo poi la fecola, le spezie, ed il basilico spezzettato grossolanamente con le mani. Amalgamo bene.



Intanto che la quinoa si fredda ho tagliato a quadrotti abbastanza piccoli un pezzetto di caciotta, la

dimensione dei tocchetti di formaggio dipende da quanto grosse volete fare le polpettine, io li ho fatti piccoli perchè voglio avere delle palline piccoline.



Bene tutto pronto, passo a preparare le polpettine: prendo un po' di composto di quinoa e al centro metto un quadratino di formaggio, richiudo e appallottolo bene la



polpetta, così fino a terminare l'impasto. Tuffo le polpette nell'olio ben caldo e faccio colorire. Le scolo e le faccio asciugare per qualche secondo su un foglio di carta assorbente.

Finito!

Servo ancora calde accompagnate dal mio chutney di Nergi! ☐

