Crocchette di zucca e amaranto

L'alimentazione è bella finché è varia! Oltre ai classici cereali, prova qualcosa di diverso, prova l'amaranto! Scoprilo nella ricetta qui di seguito.

Il bello del mangiar sano è che può provare **tantissime combinazioni diverse tra gli alimenti** perché le possibilità di abbinamenti sono davvero infinite. Pensa ai **cereali integrali**. Credi che esista solo il grano, invece i cereali integrali sono ben 12 e puoi alternarli nella tua alimentazione quotidiana così mangi sempre qualcosa di diverso. Per esempio, oggi potresti provare l'**amaranto**, uno pseudo-cereale **senza glutine**, che ogni tanto puoi scegliere al posto dei cereali integrali più comuni.

Prima volta che ti approcci all'amaranto? Comincia a gustarlo in queste invitanti crocchette!

Difficoltà: bassa
Costo: basso
Preparazione: 15 min. + 30 min. di cottura

Ingredienti
(per 12 crocchette)

60 g di amaranto Despar Vital
300 g di zucca già pulita
170 g di patate Passo dopo Passo Despar
60 g di pangrattato Despar + altro per la panatura
320 ml di acqua
1 uovo Bio,Logico Despar
1 scalogno
1 spicchio di aglio
1 ciuffo di prezzemolo
un pizzico di sale marino integrale

Procedimento
1. Pela le patate e tagliale a dadini. Grattugia la polpa della zucca. Trita lo scalogno e fallo soffriggere poco in padella con un filo d'olio. Aggiungi le patate e la zucca e cuoci per 15 minuti a fuoco basso fino a che si ammorbidiscono. Aggiusta di sale.
2. Cuoci l'amaranto seguendo le indicazioni sulla confezione fino a quando risulta ben asciutto, ma non secco.
3. Nel frattempo trita aglio e prezzemolo e aggiungili all'amaranto, alle verdure cotte, all'uovo e al pangrattato. Mescola bene, forma delle palline e passale nel pangrattato.
4. Inforna le crocchette a 160° C per 15 minuti.