Scheda Ricetta

Difficoltà: Bassa

Tempo (hh:mm): 00:20

Ingredienti:

2 tazze e mezza di Broccoli, 2 tazze e mezza di anacardi, mezza cipolla, 2 spicchi d'aglio, 2 cucchiai di olio EVO, 1 quarto di tazza di lievito alimentare in scaglie, un cucchiaino di sale. A piacere puoi aggiungere 1 peperoncino jalapeno.

Strumenti:

- Frullatore

Vota la ricetta
Voti: 980 Media: 4.13

Proseguiamo il nostro menù di aprile con la terza ricetta del mese, un secondo piatto davvero invitante: le **polpette di broccoli crudi**! Facilissime da preparare ed anche un modo simpatico per attirare l'interesse dei più piccoli, che possono tranquillamente partecipare alla realizzazione.

Puoi gustarle da sole, o magari puoi farlo intingendole in una salsa di tua ideazione, oppure nel gazpacho vegan piccante.

Introduzione

Ci sono due modi per preparare e anche per gustare le polpette di oggi, il primo è quello che preferisco e consiste nel **consumarle totalmente crude**, altrimenti puoi anche **passarle nell'essicatore per 4-5 ore** per renderle più croccanti e meno appiccicose.

L'ingrediente principale del piatto di oggi è proprio il nostro ingrediente "d'Aprile": il **broccolo**, dalle proprietà antiossidanti, ricco di calcio e beta-carotene, regola gli

zuccheri e la pressione del sangue.

Abbiamo poi le **cipolle** che mantengono la salute cardiovascolare e riducono pressione e colesterolo nel sangue. Gli **anacardi,** anch'essi antiossidanti, ricchi di minerali come il magnesio, e di fibre. Non dimentichiamoci poi dell'**aglio:** antibatterico, analgesico e abbassa colesterolo e pressione del sangue.

Come sempre nella dieta crudista, basta veramente poco, in questo caso delle semplici polpette, per fare il pieno di salutari elementi nutritivi. Le quantità di oggi servono per preparare circa 24-26 polpette, vediamo quindi come procedere.

Preparazione

Per prima cosa taglia i broccoli in pezzetti piccoli e riempine 2 tazze e mezza. Inseriscili nel frullatore assieme agli anacardi e frulla fino ad ottenere pezzi molto piccoli.

Aggiungi tutti gli altri ingredienti e frulla tanto quanto basta a far diventare il composto della consistenza di una crema. Aggiusta di sale, olio e aglio in base alle tue preferenze e preleva dal frullatore un cucchiaio alla volta di crema.

Modella la crema formando delle palline rotonde, magari facendoti aiutare dai tuoi figli, ed infine disponile su un ampio piatto da portata. Le tue polpette sono pronte per essere servite!

Se ti piace sentire una nota piccante, ti basta aggiungere all'impasto un **peperoncino jalapeno**, che tra l'altro, è anch'esso un ottimo antiossidante, anti-infiammatorio e anti-batterico, nonché ricco di vitamine A e C.