



Ingredienti

130 g di bulgur
10 g di granella di mandorle tostate
Un pizzico di origano
Olio evo
2 cucchiaini di farina di ceci
1/4 di radicchio lavato e affettato
1 cipolla, pelata lavata e affettata finemente
1 bicchiere di vino rosso
1 dado vegetale bio (meglio se fatto in casa)
1 cucchiaino di curcuma

Preparazione

In una padella lasciamo scaldare un filo d'olio e buttiamoci dentro la cipolla, e il radicchio. Mescoliamo a fuoco vivo e poi aggiungiamo il vino e poi il bulgur. Uniamo una dose di dado vegetale per insaporire e aggiungiamo anche dell'acqua, abbassiamo il fuoco, copriamo e lasciamo cuocere per una decina di minuti. Quando l'acqua sarà stata assorbita mescoliamo ancora e aggiungiamo la curcuma, le mandorle e l'origano con la farina di ceci. Mescoliamo bene a fuoco basso e poi spegniamo e lasciamo intiepidire a temperatura ambiente.

Una volta che sarà tiepido formiamo delle palle della dimensione di un pugno e poniamole su una teglia rivestita di carta forno. Inforniamo a temperatura media per circa 10 minuti e poi sforniamo e serviamo.

Ecco pronto un pasto completo e ricco.