

Polpette di verdure

Categoria: Vegetariana - Contorni



Informazioni Generali

Preparazione: 15 min	Cottura: 60 min	Dosi per: 4 persone
Costo: Basso	Difficoltà: Bassa	

Le polpette di verdura, preparate con ortaggi lessati, parmigiano, uova, spezie e aromi, sono un'alternativa vegetariana alle classiche polpette di carne; le polpette di verdura risulteranno fresche e molto gustose, tanto che piaceranno davvero a tutti, grandi e piccini!

Queste polpette sono un'ottima idea per riciclare le verdure avanzate da un pasto precedente.

Sbizzarritevi a prepararle ogni volta con verdure diverse tra quelle che più vi piacciono, inventando ogni volta una pietanza diversa.



per le polpette

>> Aglio 1 spicchio	>> Pepe macinato q.b.
>> Carote 2	>> Porri 1
>> Fagiolini 300 gr	>> Prezzemolo tritato 2 cucchiari
>> Noce moscata grattugiata q.b.	>> Sale q.b.
>> Parmigiano Reggiano grattugiato 100 gr	>> Uova medie 2
>> Patate 250 gr	>> Zucchine 2

per friggere

>> Olio di semi di arachide q.b.
--

per impanare

>> Pangrattato q.b.	>> Uova 1 albume
-------------------------------	----------------------------

Preparazione



Per preparare le polpette di verdura, iniziate lavando le patate e mettendole e lessare in acqua salata con tutta la buccia (1) per circa 35-40 minuti. Una volta cotte, spellatele ancora calde (2) e passatele nello schiacciapatate, trasferendole in una ciotola capiente (3).



Pulite e tagliate le rimanenti verdure (4), quindi lessatele in acqua bollente salata (5) e scolatele molto bene (6) (è fondamentale che non rilascino acqua), in modo che rimangano asciutte.



Unite le verdure lesse al purè di patate (7-8), aggiungete l'aglio schiacciato, il parmigiano grattugiato, la noce moscata grattugiata, le uova, il prezzemolo tritato, il sale e il pepe (9);



amalgamate gli ingredienti (10). Dovrete ottenere un composto compatto e lavorabile con le mani; se risultasse appiccicoso o molle aggiungete del pangrattato fino ad ottenere la consistenza indicata. Formate delle polpette (11) che passerete nell'albume d'uovo (12) leggermente sbattuto con una forchetta.



Successivamente rotolate le polpette di verdura nel pangrattato e friggetele in abbondante olio di arachide bollente (14), rigirandole su entrambi i lati (15). Ponetele a perdere l'olio in eccesso su della carta assorbente da cucina, quindi servite le polpette ancora calde.

Consiglio

Potete preparare le polpette di verdura utilizzando qualsiasi ortaggio vi piaccia, considerando che in proporzione agli altri ingredienti di questa ricetta, il peso delle verdure fresche dovrà essere complessivamente di 1 kg.