Polpette vegetariane
VERZA, PATATE & RICOTTA

INGREDIENTI (12 Polpette)

- Verza 300 gr
- Patate 300 gr
- 1/2 cipollotti freschi
- 1 uovo
- Ricotta 100 gr
- Fiocchi di avena un cucchiaio *
- Noce moscata ** q.b.
- Pane grattato q.b.
- Sale q.b.

** In alternativa sostituire con pane grattato.*

*** A piacere si può non utilizzare o sostituire con il pepe.*

1

Pelare le patate e tagliarle a cubetti.

Sciacquare le foglie di verza e togliere l'anima centrale coriacea.

Tritare finemente il cipollotto e rosolarlo qualche minuto con un goccio d'olio di oliva *.

** aggiungere un cucchiaio d'acqua per evitare di bruciare il cipollato.*

2

Mettere sul fuoco una pentola d'acqua e salare.

Aggiungere le patate a cubetti.

Quando l'acqua arriva a bollore aggiungere le foglie di verza pulita e sbollentare per 8/10 minuti.

Scolare bene e lasciar raffreddare.

3

In un mixer frullare la verza e tenere da parte.

In una boule mettere le patate raffreddate, l'uovo intero, la ricotta. Aggiungere due prese di sale e una macinata generosa di noce moscata.

Amalgamare gli ingredienti schiacciano le patate poi aggiungere la verza frullata e un cucchiaio abbondante di avena e creare un composto morbido ma lavorabile per fare le polpette.

** se il composto è molto umido aggiungere un poco di pane grattato.*

4

Comporre le polpette e rigirarle nel pan grattato.

É possibile cuocere le polpette con la friggitrice ad aria (ungerle leggermente con un filo di olio di oliva) a 180° per 10 minuti e poi 3 minuti a 200°.

In alternativa è possibile cuocere le polpette in padella con un goccio d'olio fin tanto che non risultino ben dorate.

5

Saporite croccanti e leggere, sono un ottima alternativa alle classiche polpette di carne.

Puoi servire.

Completare con pizzico di sale.

BUON APPETITO

Ricette Orizzontali

www.RicetteOrizzontali.it

ricetteorizzontali

www.RicetteOrizzontali.it