

ANTIPASTI E SNACK

# Polpette vegetariane-Alur Bora

LUOGO: [Asia](#) / [Bangladesh](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [media](#)    PREPARAZIONE: [15 min](#)    COTTURA: [30 min](#)    COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



## INGREDIENTI

PATATE 300 gr

PEPERONI VERDI friggirelli - 100 gr

CIPOLLA tritata finemente - 80 gr

UOVA 1

CORIANDOLO secco - 1 cucchiaio da  
tavola

OLIO DI SEMI PER FRITTURA

SALE

**Polpette vegetariane-Alur Bora**, ovvero un modo veg friendly ma buono per tutti di mangiare gustose crocchette, a base di patate, peperoni e cipollotto. La ricetta è molto semplice, ideale da presentare a tavola in una cena tra amici, magari dove è presente un vegetariano, ma credeteci, andranno a ruba anche tra gli altri commensali. E se volete aggiungere un'altra crocchetta vegetariana squisita, perché non provate a fare i [falafel](#)? Uno tira l'altro!

# PREPARAZIONE

- 1** Quando volete preparare le polpette vegetariane-Alur Bora prima di tutto: lessate le patate intere con la buccia, in una capace pentola.
- 2** Nel frattempo prendete i friggiteli, lavateli, tagliateli a metà, eliminate i semi e, i filamenti interni. Tagliate le metà dei friggiteli da prima a listarelle sottili e, ogni listarella a sua volta in piccoli pezzettini. Raccogliete i peperoncini tagliati in un recipiente. Tritate finemente la cipolla e, unite il trito nel recipiente con i friggiteli.
- 3** Appena le patate saranno cotte scolatele, fatele leggermente intiepidire, privatele della buccia, schiacciatele con uno schiacciapatate e aggiungetele nel recipiente con i friggiteli e la cipolla tritati. Unite l'uovo, aromatizzate con un bella spolverata di coriandolo secco e, insaporite con un pizzico di sale. Amalgamate bene il tutto in maniera da ottenere un composto omogeneo.
- 4** A questo punto l'impasto per le polpette vegetariane è pronto, non vi resta altro che formare le polpette per poi friggerle.

Prendete una piccola porzione d'impasto, lavoratelo con le mani, in maniera tale da formare una piccola pallina e formate le polpette. Procedete nella stessa maniera fino al termine dell'impasto.

- 5** Versate in una padella, abbondante olio di semi per frittura e, quando l'olio sarà ben caldo, calcolate una temperatura all'incirca di 160°C, tuffatevi le polpette e lasciatele cuocere fino a doratura completa.
- 6** Scolate le polpette vegetariane e, lasciate eliminare l'olio in eccesso, quindi servitele immediatamente belle calde accompagnate con la salsa che preferite: del chutney o una marmellata ai pomodori verdi, peperoni, miele e cipolle.