

SECONDI PIATTI

Polpette vegetariane

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [media](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [10 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Polpette vegetariane, il piatto ideale per soddisfare gli amici vegetariani più esigenti! Chiaramente che siano vegetariani ovvero che possano assumere uova e latticini! Si tratta di ottime **polpette di verdure**, noi abbiamo seguito le indicazioni della nostra cookina silvestra e abbiamo utilizzato un peperone, la melanzana, la cipolla e i germogli di soia ma potrete sbizzarrirvi nell'utilizzare le verdure che più preferite.

Le polpette che abbiamo preparato ben si prestano anche ad essere cotte al forno, ma noi le abbiamo preferite arrostate in poco olio extravergine d'oliva e ripassate in poco sugo di pomodoro realizzato con

pochi pomodorini maturi, insomma una vera goduria per il gusto ma anche per l'occhio che vuole sempre la sua parte!

Quindi avrete delle buonissime polpette al sugo ma leggere come solo la verdura può esserlo!

INGREDIENTI

PEPERONE GIALLO 1

MELANZANE 1

CIPOLLA 1

POMODORINI maturi - 10

GERMOGLI DI SOIA 90 gr

SPICCHIO DI AGLIO 1

PANGRATTATO

PARMIGIANO GRATTUGIATO 100 gr

UOVA 2

BRODO VEGETALE

PATATE già cotta - 1

TIMO 1 rametto

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

BURRO 20 gr

SALE

PEPE NERO

PREPARAZIONE

- 1** Per preparare delle ottime polpette vegetariane, iniziate pulendo la cipolla dagli strati esterni più secchi, tagliatela in due e tritatene solo una metà. Per poter tagliare la cipolla senza lacrimare copiosamente potrete utilizzare diversi metodi, il più efficace secondo noi, è quello di bagnare sia la cipolla che il coltello, in questo modo l'acqua non permetterà alle molecole lacrimogene della cipolla di disperdersi nell'aria e di arrivare agli occhi causando la lacrimazione.

Un altro metodo, sicuramente più efficace ma meno pratico per alcuni, è quello di affettare la cipolla indossando degli occhialini da piscina o una maschera da sub, l'efficacia in questo caso è indiscutibile, ma magari scatenerete anche l'ilarità di chi vi passerà vicino!



2

Una volta tritata metà cipolla, fate scaldare una padella con un bel giro d'olio extravergine d'oliva e aggiungetevi la cipolla che dovrà appena soffriggere.



3 Nel mentre che la cipolla inizia a soffriggere lavate i pomodorini e tagliateli a pezzettini. Quando le cipolle inizieranno a sfrigolare, aggiungete i pomodorini e lasciate cuocere a fuoco moderato per una decina di minuti o fino a che i pomodorini non avranno creato una bella salsa.

Salate e pepate adeguatamente o a piacere.





- 4 Mentre la salsa di pomodori cuoce, lavate la melanzana e tagliatela a dadini il più regolari possibile. Scaldate un bel giro d'olio extravergine d'oliva in un'altra padella e fatevi saltare i dadini di melanzana a fuoco vivace e mescolando spesso.





5 Preparate il peperone giallo, lavatelo e tagliatelo a dadini piuttosto piccoli, le dimensioni dovranno essere simili a quelle dei dadini di melanzana, lo scopo è quello di ottenere delle polpette composte da più verdure e più piccoli sono i dadini più è probabile che la polpetta sia variegata e che in un boccone sia possibile percepire tutte le verdure.

Aggiungete il peperone alla padella e prolungate la cottura in modo tale che le verdure possano cuocersi in modo uniforme.



6 A questo punto dovrete dedicarvi alla metà di cipolla messa da parte, dovrete tritarla piuttosto finemente ed aggiungere anch'essa alla padella con le verdure. Lasciate cuocere a fiamma moderata aggiungendo, solo se necessario, qualche cucchiaino di brodo vegetale per evitare che le verdure possano bruciarsi.





- 7** Insaporite il mix di verdure nella padella con le foglioline di un rametto di timo e del sale. La cottura delle verdure impiegherà in tutto circa 15 minuti, ma verificate che siano effettivamente tutte ben morbide.





8 Trasferite il misto di verdure in una ciotola di vetro piuttosto capiente, lasciatele riposare per una decina di minuti affinché possano intiepidirsi un pochino. Sbucciate uno spicchio d'aglio e aggiungetelo alle verdure schiacciandolo con uno schiaccia-aglio.

In questa ricetta la presenza dell'aglio è abbastanza importante, conferisce sapore e carattere alle polpette, per coloro che lo amano poco, l'unica soluzione è quella di aggiungerlo intero alle verdure in cottura e di eliminarlo una volta che queste saranno cotte.



9 Ora, prendete la patata già lessata e sbucciata e passatela allo schiacciapatate, fate ricadere la purea direttamente nella ciotola con le altre verdure. Prendete anche i germogli di soia, che siano freschi o conservati in scatola oppure congelati vanno bene ugualmente, sminuzzateli e aggiungeteli al resto.





10 Unite, ora, le due uova al composto, queste consentiranno alle polpette di acquisire consistenza in cottura.



11 Unite, quindi, anche una bella noce di burro e mescolate il tutto fino ad ottenere un composto piuttosto omogeneo.



12 Aggiungete, infine, il parmigiano grattugiato che conferirà maggior sapore e sapidità alle polpette e del pangrattato che dovrete regolare in base alla consistenza del composto, infatti qualora questo fosse troppo umido e molliccio dovrete aggiungerne di più fino ad ottenere una consistenza morbida ma modellabile.





13 Quando sarete soddisfatti della consistenza ottenuta, provate a dare forma a qualche polpetta. Prendete piccole porzioni d'impasto, più o meno un cucchiaio e date forma di sfera. Se preferite le polpette schiacciate, appiattitele leggermente.

Se il composto dovesse risultare ancora troppo umido e molle per essere modellato, aggiungete altro pangrattato fino a che non avrete un impasto che mantenga la forma.





- 14 Scaldate abbondante olio extravergine d'oliva in una padella molto ampia, dovrà contenere tutte le polpette vegetariane realizzate senza che queste si accavallino l'una con l'altra. Fate rosolare le polpette fino a renderle brune nel colore e fino a che non risultino cotte acquisendo maggiore compattezza.



- 15 Infine, trasferite le polpette nella padella con il sugo di pomodoro e lasciatevele cuocere per una decina di minuti, affinché possano insaporirsi a dovere.



16 Servite le polpette vegetariane ben calde nappandole con il sugo di pomodorini.



NOTE

Posso modificare la ricetta cuocendo le polpette al forno o friggendole in olio profondo?

Certo! Sicuramente la cottura al forno manterrà la leggerezza del piatto mentre la frittura in olio profondo ne farà aumentare la densità calorica, ma tutto si può fare! Potreste, poi, servire la salsa di pomodorini a parte come completamento e aggiunta al piatto.

Posso utilizzare tutte le verdure che voglio?

Certo, puoi sostituire le melanzane e il peperone con le verdure che ti piacciono di più, semmai ti consigliamo di mantenere invariata la presenza della cipolla, che da un sapore di base molto gradevole e la patata lessa che aiuta a mantenere un composto lavorabile e compatto.

Posso utilizzare questa idea per un buffet?

Certo! Queste polpette, soprattutto se riesci a realizzarle in un formato ridotto, quindi che siano piuttosto mignon, potrai tranquillamente servirle come finger food. In quel caso i partecipanti al buffet potranno servirsene e gustarle grazie all'utilizzo di uno stuzzicadenti decorato.