



POLPETTE DI LEGUMI

Ingredienti:

- 150 gr. fagioli cannellini secchi
- 100 gr. cipollotto e carote
- 2 cucchiai di pane grattugiato
- prezzemolo / rosmarino
- 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva
- Sale

Procedimento:

In questa ricetta gli ingredienti "leganti" sono il pangrattato e la verdura macinata. Lasciare in ammollo i fagioli almeno 12 ore, buttare l'acqua dell'ammollo e sciacquare i fagioli. Lessarli insieme alle verdure e al rosmarino salando verso metà/fine cottura. Scolare dall'acqua di cottura eventualmente residua (in questo caso utilizzabile in altre ricette) e passare nel passaverdura i fagioli e le verdure. Unire al composto pangrattato e prezzemolo e amalgamare bene. Ricavare delle polpettine da cospargere con pangrattato (eventualmente miscelato ad un pizzico di parmigiano per rendere più familiari i primi assaggi), porle nella teglia da forno e far cuocere per 10-15 min. senza coperchio. Si formerà una crosticina esterna: queste polpette si presentano con un aspetto simile a quelle di carne. A fine cottura cospargere con olio extra vergine di oliva. Accompagnare con verdura fresca di stagione.

Note:

- Se si vuole ottenere una diversa consistenza ed esaltare la presenza delle verdure ,è possibile unirle crude e tritate fini alla purea dei fagioli.
- I fagioli borlotti danno un sapore più deciso, le polpette pero hanno un colore grigiastro e non bianco
- Se si ha poco tempo a disposizione si può disporre il composto sulla teglia servendosi di un cucchiaio o delle pinze da gelato, oppure fare un tortino
- La patata può sostituire il pan grattato come legante della polpetta.

Variante:

- 120 gr. ceci secchi oppure
- 50 gr. + 50 gr. ceci secchi e fagioli cannellini
- 50 gr. di patate
- Cipollotto, Carote, Prezzemolo
- Trito di timo e cumino oppure semi di finocchio tritati
- (da cospargere sopra le polpette)
- Sale - olio extra vergine d'oliva
- 100 gr. 120 gr. di lenticchie secche
- 50 gr. di patatae
- Carote, cipolla , sedano, prezzemolo
- Sale - olio extra vergine d'oliva
- 100 gr. di fagioli cannellini
- 50 gr. di piselli freschi o surgelati
- carota sedano cipolla
- pan grattato o patata