



Polpettone di legumi

RICETTA GREEN FOOD WEEK

Ingredienti:
per una porzione

10g Fagioli Borlotti

10g Fagioli Bianchi

10g Patate

10g Uovo

5g Parmigiano Grattugiato

200ml acqua

Olio Extravergine d'Oliva q.b.

Cipolla, Sedano, Carote q.b.

Salvia e Rosmarino q.b.

Sale q.b.





Polpettone di legumi

RICETTA GREEN FOOD WEEK

Procedimento:

Per preparare il polpettone di legumi iniziate la sera prima mettendo in ammollo i fagioli. La mattina seguente scolateli e sciacquateli. In una padella con un filo d'olio evo, rosolate la cipolla, il sedano e la carota precedentemente tritate finemente. Aggiungete al soffritto i fagioli, un bicchiere di acqua (200ml circa) e lasciate cuocere per 1 ora circa. A metà cottura aggiungete un pizzico di sale, salvia e rosmarino.

A 10 minuti dal termine della cottura dei fagioli aggiungete la patata sbucciata e tagliata a piccoli pezzi. Nel frattempo preriscaldate il forno a 180°C.





Polpettone di legumi

RICETTA GREEN FOOD WEEK

Procedimento:

Frullate con un mixer ad immersione l'impasto ottenuto. Aggiungete l'uovo e il parmigiano grattugiato, mescolate fino ad ottenere un composto omogeneo. Prendete un foglio di carta forno e adagiate l'impasto compattandolo per ottenere la classica forma di un polpettone con una leggera pressione delle mani. Infornate per 25/30 minuti. Il polpettone deve risultare croccante fuori con una leggera crosticina dorata e ancora morbido all'interno. Sfornatelo, lasciatelo riposare 5 minuti prima di affettarlo.

Portatelo a tavola e buon appetito!!!

