

POLPETTE AL BASILICO E FAGIOLI



Viaggi&AssaggiFelici.blog

Ecco la mia versione super profumata di polpette con basilico e fagioli ❤️

Ingredienti per 4 persone

- 200 g di Basilico fresco
- 50 g di Spinaci
- 230 gr fagioli cannellini cotti o in barattolo italiani
- 100 gr di funghi freschi champignon
- pane grattugiato integrale q.b.
- lievito alimentare secco q.b

- Una manciata di capperi
- mozzarella di riso autoprodotta q b.
- Olio extra vergine di oliva q b.
- prezzemolo
- menta
- erba cipollina
- aglio
- paprika dolce
- 125 g di Tofu
- 20 g di Fecola di patate
- 20 g di Farina di semola di grano duro
- 1 Cipolla tritata
- Una manciata di semi di cumino
- Pepe q.b
- Sale q.b

Procedimento

- Frullare i fagioli ,i funghi champignon freschi, insieme ai capperi .
- Frullare il composto e aggiungere il lievito alimentare ed a poco a poco il pane grattugiato, così da renderlo più asciutto e compatto.
- Aggiustare di sale e unire tutte le erbe e spezie.
- Aggiungete il basilico, gli spinaci,il tofu, la cipolla, l'olio e frullate il tutto
- Spostate il composto in una ciotola ,aggiungere la mozzarella a dadini e aggiungete la semola rimacinata, la fecola di patate, il pangrattato, i semi di cumino , il pepe e il sale;
- create un composto omogeneo(se il composto è molle, aggiungete pangrattato fino ad ottenere la giusta consistenza)
- Formate le polpette .
- Mettete un goccio d' olio nell' acqua che bolle e aggiungete le polpette.
- Lasciatele cuocere per circa 5 minuti in acqua bollente

salata.

- Scolatele e versate le polpette nella padella con un sugo semplice al basilico e salvia che avrete preparato precedentemente e lasciatele insaporire per qualche minuto.

Servitele ancora calde e con il sugo al pomodoro

<https://viaggiassaggifelici.blog/2021/01/12/mozzarella-di-riso/>