


**POLPETTE DI COUS COUS ,CECI ,
ZUCCHINE ,CAROTE, CIPOLLE,
POMODORI SECCHI E CAPPERI ,
CON MOZZARELLA VEG FILANTE
FATTA IN CASA ,AROMATIZZATE
ALLA MENTA E LIMONE E SERVITE
CON MAIONESE VEG ALLE CAROTE,
ACCOMPAGNATE DA PURÈ DI VERZA
E PATATE (PIATTO IRLANDESE
CHIAMATO COLCANNON)**



🌱 POLPETTE DI COUS
COUS, CECI,
ZUCCHINE, CAROTE,
CIPOLLE, POMODORI
SECCHI E CAPPERI,
CON MOZZARELLA VEG
FILANTE FATTA IN
CASA, AROMATIZZATE
ALLA MENTA E LIMONE



Viaggi & Assaggi Felici



POLPETTE DI COUS
COUS, CECI,
ZUCCHINE, CAROTE,
CIPOLLE, POMODORI
SECCHI E CAPPERI,
CON MOZZARELLA VEG
FILANTE FATTA IN
CASA, AROMATIZZATE
ALLA MENTA E LIMONE



PURÈ DI VERZA E
PATATE (PIATTO
IRLANDESE
CHIAMATO
COLCANNON)



 MAIONESE
DI CAROTE



POLPETTE DI COUS
COUS ,CECI ,
ZUCCHINE,CAROTE,
CIPOLLE,
POMODORI SECCHI
E CAPPERI , CON
MOZZARELLA VEG
FILANTE FATTA IN
CASA ,AROMATIZZA
TE ALLA MENTA E
LIMONE

Viaggi&AssaggiFelici

PRONTE PER
ESSERE
COTTE IN
FRIGGITRICE
AD ARIA





MAIONESE DI CAROTE

Viaggi&AssaggiFelici



PURÈ DI VERZA E
PATATE (PIATTO
IRLANDESE
CHIAMATO
COLCANNON)

Viaggi&AssaggiFelici

Polpette di cous cous e verdure, una ricetta facile , e senza glutine se sostituite il cous cous con quello di mais e /o di riso.

*Per l'impasto ho utilizzato cous cous di mais , ceci e verdure (zucchina, cipolla, carota, pomodoro secco). E' bastato semplicemente preparare il cous cous in pochi minuti, aggiungere le verdure precedentemente saltate in padella e formare le polpette , con un ingrediente speciale , una **mozzarella vegana filante** , che poi sono state cotte in friggitrice ad aria .*

Sono semplici da fare e potete utilizzare le verdure di stagione che più vi piacciono tagliandole a tocchetti molto piccole oppure frullandole se non vi piacciono i pezzettini!

Le ho accompagnate con una MAIONESE DI CAROTE ed un contorno di PURÈ DI PATATE E VERZA ; TIPICO PIATTO IRLANDESE

INGREDIENTI per circa 20/25 polpette

- 200 gr di cous cous (io ho usato quello di mais senza glutine)
- 300 ML DI BRODO VEGETALE(IO USO IL MIO DADO GRANULARE FATTO IN CASA CON VERDURE ESSICcate)
- 200 gr di ceci cotti
- 1 zucchina (media)
- 1 carota (media)
- 1 cipolla
- QUALCHE POMODORO SECCO
- un pugno di capperi dissalati
- buccia di limone
- un cucchiaino di lievito alimentare (facoltativo)
- 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro
- 4 foglie di basilico

- Menta
- Olio extravergine d'oliva
- Sale
- aglio in polvere
- mozzarella filante fatta in casa
- pangrattato g.f.

PER LA MOZZARELLA VEG

- 12 cucchiaini latte soia non dolcificato
- 4 cucchiaini fecola di patate (o amido di mais)
- 2 cucchiaini olio di riso o semi
- 2 cucchiaini panna di soia (FATTA IN CASA IN 5 MINUTI , LA TROVI NEL BLOG)
- 6 cucchiaini yogurt di soia al naturale
- 1 pizzico sale

PER LA MAIONESE VEG DI CAROTE

- 4 carote
- mezzo bicchiere olio di semi di girasole 0 RIS0
- 1 cucchiaino Senape
- SUCCO DI 1 Limone
- Un paio di cucchiaini di latte di soia

PER IL PURÈ DI PATATE E VERZA (PIATTO IRLANDESE CHIAMATO COLCANNON)

- 4 patate medie sbucciate
- 1 TAZZA DI cavolo CAPPuccio 0 VERZA sminuzzato
- OLIO EVO
- 2 cipolle tritate
- 150 ML di latte veg caldo
- sale
- 1 cucchiaino di prezzemolo tritato per decorare

PROCEDIMENTO

- **Per il Cous Cous** : Mettete il cous-cous in una pentola , condite con 1 cucchiaio di olio d'oliva e mescolate. Portate a bollore il brodo, versatelo sul cous-cous, coprite e lasciare riposare 5 minuti .Quindi sgranare con una forchetta , aggiungere 1 cucchiaio di burro vegano o margarina o olio evo e saltare in padella.
- **Per le Verdure** : tritate separatamente tutte le verdure crude in un tritatutto e mettetele da parte
- **Per i ceci** : Tritateli grossolanamente con aglio in polvere , QUALCHE POMODORO SECCO,un pugno di capperi dissalati,buccia di limone grattugiata,un cucchiaio di lievito alimentare,1 cucchiaino di concentrato di pomodoro , la menta e le 4 foglie di basilico
- **Per la Mozzarella:**Inserire tutti gli ingredienti nel boccale di un frullatore .Fai cuocere mescolando continuamente con un frustino fino al raggiungimento del bollore , fai cuocere per 5 minuti .Il composto dovrà risultare ben denso e filante: trasferire nella pellicola trasparente sigillare e Conservare in frigo per 3 – 4 giorni.
- **Preparazione Polpette:**Sgranate con una forchetta il cous cous , aggiungete le verdure ed il composto di ceci Mescolate l'impasto con le mani,fatelo riposare in frigo anche 1 notte.Prelevatene un po' e formate le polpette, mettendo al centro di ogni polpetta un pezzetto di mozzarella veg .Rimettetele a raffreddare in frigorifero per almeno 1 ora.
- **Cottura** : In forno,Adagiatele su una teglia foderata con carta forno, irroratele con olio e **infornate a 200 gradi per 15/20 minuti circa** ; In Friggitrice ad aria, adagiatele nel cestello, qualche puff di olio evo e poi a 204 ° per 09/10 minuti.
- **Maionese di carote:**Lessate le carote in acqua e quando cotte (10 minuti) lasciatele raffreddare in frigo.

Trasferitele in un bicchiere per frullatore ad immersione o mixer ,aggiungete nel bicchiere del mixer aggiungete tutti gli ingredienti fino a raggiungere la consistenza desiderata.

- **Colcannon** :Tagliare le patate in quattro o intere e bollire per 15 minuti o finché non diventano tenere. Asciugare, schiacciare con una forchetta finché non diventano secche e farinose ma ancora grossolane Cuocere il cavolo in acqua bollente per 10 minuti, togliere dalla pentola e asciugare bene. In una grande pentola aggiungere olio evo , il cavolo e le cipolle. Cuocere per 1 minuto. Unire il composto di cavolo alle patate schiacciate. Aggiungere latte veg in quantità tale da ottenere una consistenza cremosa.Salare e servire decorato con prezzemolo tritato.

Se ti è piaciuta questa ricetta e/o la riprodurrai ,fammelo sapere con un #like o un commento qui sotto l'articolo e nel mio gruppo facebook !!!

Condividila sui social usando i tasti in cima e in fondo all'articolo oppure lasciami un commento! Per te è un clic, per me una grandissima soddisfazione!

E NON DIMENTICARE DI ISCRIVERTI AL MIO GRUPPO FACEBOOK !!!

Se vi va di seguire le altre mie ricette dolci e salate o pubblicare le vostre potete iscrivervi anche a :



alle newsletter di questo blog

<https://page.co/PD3nai>

*mio gruppo Facebook **Viaggi&AssaggiFelici***

facebook.com/groups/viaggiassaggifelici.blog



seguirmi su Pinterest

<http://www.pinterest.com/viaggiassaggifelici.blog>



Viaggiassaggifelici.blog
Viaggiando con amore
blog di viaggi e cucina vegana

ISCRIVITI AL GRUPPO FACEBOOK

Viaggi & Assaggifelici



 **HAI RIPRODOTTO QUESTA RICETTA?**

Taggami su [@Viaggi&AssaggiFelici](https://www.instagram.com/Viaggi&AssaggiFelici) e metti il tag [#viaggiassaggifelici](https://www.instagram.com/hashtag/viaggiassaggifelici)

Non vedo l'ora di vedere com'è venuto il tuo piatto!