

**POLPETTE CON GRANO TENERO E
LEGUMI MISTI AROMATIZZATE AI
SEMI DI FINOCCHIO
ACCOMPAGNATE DA UNA SALSA
REMOULADE VEG**

POLPETTE CON GRANO TENERO E LEGUMI
MISTI AROMATIZZATE AI SEMI DI FINOCCHIO



Viaggi & Assaggi Felici





□ IMPASTO PERFETTO

□ CONSISTENZA DELLE CLASSICHE POLPETTE

Il mio freezer si era svuotato delle mie riserve di polpette e dovevo per forza rimpinguarlo.

*Poi avendo sempre dispensa, frigo e freezer che strabordano di cibo volevo far fuori un pò di ingredienti...per comprarne altri di nuovi naturalmente □□□, ed oggi sulla mia tavola ci sono delle **Polpette con semi di finocchio!***

Non ci avete mai pensato, vero?

*I **semi di finocchio** li conosciamo tutti all'interno dei taralli o per una tisana perfetta...ma l'abbinamento dei **semi***

di finocchio ai legumi è meraviglioso.

In cucina si utilizza foglie, fiori e semi di finocchio selvatico in vari modi e ricette a seconda della regione, per esempio per farne salse, per aromatizzare le castagne o i legumi .

Essi contengono molti oli essenziali aromatizzanti quindi sono impiegati per insaporire altri cibi, ad esempio zuppe e minestre, e da essi si ricavano anche liquori.

-I semi di finocchio migliorano la digestione

– Aiutano a trattare l'asma e altri disturbi respiratori

– Un rimedio naturale per l'alito cattivo

Ottimo secondo che abbinato ad un ricco piatto di verdure saltate o patatine fritte diventa anche un gustoso piatto unico.

*La **salsa remoulade** fa parte del vasto mondo delle salse francesi.*

Si tratta di una base maionese arricchita con cetrioli, capperi e prezzemolo !!!

Ingredienti per 28 polpette medio/grandi:

- 200 gr di ceci già lessati
- 200 gr di lenticchie già lessate
- 200 gr di grano tenero preventivamente cotto
- 2 fette di pane di segale ammollato nel latte vegetale
- 4 cucchiaini di lievito alimentare in scaglie
- latte veg(q.b.)
- semi di finocchio (q.b.)
- prezzemolo (q.b.)

- passata di pomodoro (q.b.)
- 1 piccola zuccina tritata
- sale (q.b.)
- peperoncino (q.b.)
- semi di sesamo (q.b.)
- Farina di riso q.b.per impasto (circa 200 gr)

Viaggi&AssaggiFelici

**POLPETTE CON GRANO TENERO E LEGUMI MISTI
AROMATIZZATE AI SEMI DI FINOCCHIO
PRONTE DA CUOCERE IN FRIGGITRICE AD ARIA**



INGREDIENTI SALSA REMOULADE VEGAN

- Per ogni : OLIO DI SEMI 100 ML
- LATTE DI SOIA 50 ML
- ACETO DI MELE 1 CUCCHIAIO
- SALE 1 PIZZICO
- CAPPERI 50 gr
- CETRIOLINI SOTTACETO O CETRIOLO FRESCO 50 gr
- PREZZEMOLO 30 gr
- SENAPE $\frac{1}{2}$ cucchiaini da tè

PROCEDIMENTO POLPETTE

1. Poni il pane in ammollo nel latte veg 10 minuti prima d'iniziare la preparazione della ricetta.
2. Trita lenticchie, ceci e grano , naturalmente precedentemente cotti.
3. Trasferisci il composto in una ciotola, mescola e aggiungi la passata , i semi di finocchio, il prezzemolo tritato, il lievito alimentare in scaglie , la zuccina tritata, un pizzico di peperoncino, sale ed una manciata di semi di sesamo. Amalgama bene tutti gli ingredienti.
4. Aggiungi all'impasto le fette di pane di segale ammolto precedentemente qualche minuto in latte vegetale .
5. Per dare all'impasto la giusta consistenza per non risultare troppo morbido, aggiungi farina di riso (finché non raggiunge la classica consistenza delle polpette).
6. fai riposare l'impasto in frigo per qualche ora , io tutta una notte.
7. forma con le mani delle polpette, arrotondate e appiattiscile con le mani.
8. Falle riposare in frigo crude per qualche ora.

COTTURA

- **IN FORNO** : Preriscalda il forno a 200° in modalità statica, disponile su una teglia rivestita di carta forno e versa su ognuna qualche goccia d'olio per facilitare la doratura. Inforna per circa 15 minuti e gira le polpette a metà cottura per ottenere una doratura omogenea.
- **IN PADELLA** : Rosolate le polpette in padella con 2-3 cucchiaini d'olio per 5-6 minuti, muovendole col mestolo. Versate un bicchiere di vino e fate ritirare a fuoco basso per 10 minuti circa. Servite le polpette col loro sughetto.
- **IN FRIGGITRICE AD ARIA** : Mettere le polpette nel cestello forato della friggitrice ad aria , vaporizza qualche pouf di olio evo e cuoci a 204 ° per 10/12 minuti .

PROCEDIMENTO SALSA REMOULADE VEGAN

- Come prima cosa preparate la maionese (IO LA FACCIÒ CON UN TRITATUTTO , MA POTRESTE USARE ANCHE UN FRULLATORE AD IMMERSIONE)
- Nel boccale di un frullatore o tritatutto metti la bevanda vegetale (meglio se fredda di frigo), il sale, l'aceto od il succo di limone, la senape e l'olio.
- Frulla fino a ottenere una crema compatta e montata.
- Metti in frigo a rassodare.
- Tritate i capperi, i cetriolini o cetriolo, il prezzemolo e mezzo cucchiaino di senape in un trita tutto e tritate fino ad ottenere un trito piuttosto fine.
- Amalgamare il composto di cetriolo e capperi alla maionese e servire.

Con la mia PROSCENIC T 21 sono venute perfette in questo modo; poiché ogni friggitrice ad aria può variare in base

alle proprie caratteristiche, il consiglio è di tenerle d'occhio durante la cottura, impostando un tempo minore, soprattutto se si preparano per la prima volta. QUI IL LINK SE VUOI ACQUISTARE LA MIA FRIGGITRICE:

Potrete gustarle anche al naturale senza alcuna salsa , calde e buonissime.

Ma potreste preparare anche un sugo di pomodoro semplice.

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 lasciarmi un commento! Per te è un clic, per me una grandissima soddisfazione!

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

□ mio gruppo Facebook Viaggi&AssaggiFelici
[facebook.com/groups/viaggiassaggifelici.blog](https://www.facebook.com/groups/viaggiassaggifelici.blog)

□ seguirmi su
Pinterest <http://www.pinterest.com/viaggiassaggifelici.blog>

Ricetta genuina, **facile e veloce.**

Grazie all'abbinamento tra cereali, verdure e legumi, sono nutrizionalmente **complete e ben bilanciate**. Infatti, contengono principi nutritivi preziosi per l'organismo, come fibre, proteine vegetali e sali minerali.

La cottura al forno o in friggitrice ad aria le rende

particolarmente genuine e ti permette di **ridurre al minimo l'uso dell'olio**.

Sono **buonissime anche fredde e si conservano bene in frigo**, quindi puoi **prepararle in anticipo** e gustarle quando vuoi. Oppure portarle con te per la tua **pausa pranzo**, oppure farne tante e congelarle e come faccio io all'occorrenza buttarle dentro la friggitrice ad aria , qualche minuto alla massima potenza e sono pronte da gustare !!!

Nella mia ricetta ho usato legumi , grano e peperoni, ma **puoi sbizzarrirti anche con altri abbinamenti**,

Al posto del grano , prova **altri [cereali](#)** come il cous cous o pseudocereali come la quinoa. Sperimenterai tanti gusti diversi che renderanno la tua dieta ancora più varia, oltre che leggera e genuina.