



Polpette al Basilico | Ricette Vegan

Polpette al Basilico

Stamattina, appuntamento di lavoro nel cuore di Dalston . È d'obbligo trovare il tempo per entrare ad Harvest, un cafe e negozio di prodotti biologici, in assoluto uno dei miei preferiti. Vi consiglio di fermarvi qui per uno spuntino (c'è un'ottima e vasta scelta vegan), succo fresco e per una spesa sana ed equilibrata.

Alcune mattine vado ad Harvest con il mio pc, ordino un estratto di frutta e verdura, mi siedo al solito posto, vicino alla grande finestra dove è possibile guardare la strada e inizio a lavorare; ogni tanto alzo lo sguardo e lo scenario è sempre differente: c'è chi cammina con lo sguardo sognante,

chi piange, chi litiga, chi è già ubriaco alle 10 del mattino e chi corre per prendere il bus, chi ha la faccia triste e chi invece un sorriso contagioso...tanta gente, tante storie in un' unica strada.

Torno a casa soddisfatta per i miei acquisti, e con una gran voglia di mettermi ai fornelli per preparare il piatto del giorno: polpette di basilico e tofu, un mix di freschezza e tanta tanta bontà. Un primo piatto che può essere una buona alternativa alla pasta e che ricorda tanto la consistenza degli gnocchi. Le ho servite con un tradizionale sugo al pomodoro, cotto per circa 20 min, con i tipici ingredienti: aglio, olio extra vergine di oliva, salsa al pomodoro bio, qualche foglia di basilico e un pizzico di sale

Ricetta

Ingredienti per 2-3 persone:

- 200 g di Basilico
- 50 g di Spinaci
- 2 Patate di media grandezza, bollite, sbucciate e tagliate in più pezzi
- 100 g di Tofu
- 4 cucchiaini di Pangrattato integrale
- 20 g di Fecola di patate
- 20 g di Farina di semola di grano duro
- 1 Cipolla tritata
- 8 g di olio extra vergine di oliva
- Una manciata di semi di finocchio
- Pepe q.b
- Sale q.b

Procedimento:

1. Riempite di acqua la pentola che normalmente utilizzate

per cuocere la pasta, accendete la fiamma, quando l'acqua comincia a fremere aggiungi il sale e aspettate che bolla (per le polpette utilizzeremo lo stesso metodo di cottura della pasta)

2. Nel frattempo in un mixer da cucina aggiungete il basilico, gli spinaci, il tofu (eliminate completamente l'acqua presente nella confezione del tofu), le patate, la cipolla, l'olio e frullate il tutto
3. Spostate il composto in una ciotola capiente e aggiungete il restante degli ingredienti: la semola rimacinata, la fecola di patate, il pangrattato, i semi di finocchio, il pepe e il sale; amalgamate il tutto con le mani fino a creare un composto omogeneo, simile a quello degli gnocchi, se il composto è molle, aggiungete pangrattato fino ad ottenere la giusta consistenza
4. Formate delle polpette piccoline
5. Mettete un goccio d'olio nell'acqua che bolle e aggiungete le polpette.
6. Lasciatele cuocere per circa 7 minuti.
7. Spegnete il fornello e svuotate la pentola in uno scolapasta, versate le polpette nella padella con il sugo che avrete preparato precedentemente e lasciatele cuocere per 2 min. circa
8. Servitele calde e con tanto sugo al pomodoro





Harvest (London)



Instagram

Blog Inglese

WebSite