

**Polpette di legumi e la
“poldite” #golosiana**



Polpette vegetariane sane e gustose per grandi e piccini.

Conoscete tutti la “poldite” vero?

O meglio, dovrei dire che tutti, più o meno, consapevoli o no, ne siamo affetti!

Dicesi “poldite” quella sindrome incurabile caratterizzata da una smodata attrazione per ogni sorta di polpette, di qualunque forma e dimensione, che colpisce senza distinzione di sorta bambini e adulti, piccoli e grandi, nonni e nipotini.

Io stessa ne sono affetta in forma particolarmente grave, tanto da poter cedere anche davanti a delle saporite polpettine di carne, benché io e la fettina siamo dichiarati separati alla nascita.

Ma la mia vera passione sono le polpette di pesce e ancora di più quelle vegetariane: che siano di soia, verdure, legumi, potrei trovarle in tavola un giorno sì e l'altro pure senza che per questo mi vengano a noia. D'altra parte, è anche vero che sono così sfiziose e versatili che si prestano a mille varianti e interpretazioni, lasciando anche libero sfogo alla fantasia del momento.

Non è un caso quindi la mia scelta come seconda proposta per il progetto **#siamoGolosiani** di Nuova Terra.

Questi burger di legumi morbidi e delicati, concentrato di proteine, fibre e sali minerali, sono ottimi da gustare sia caldi che freddi con sfiziose salsine.

Titubante nella scelta tra i nuovi fagioli borlotti bio o i ceci bio pronti all'uso, ho deciso di tagliare la testa al toro e usarli entrambi, combinando così la ricchezza di vitamine e minerali antistanchezza degli uni con le proprietà diuretiche e ant colesterolo degli altri. Incuriosita poi dalle alghe, ingredienti che conosco di nome ma che non ho mai usato in cucina, ho azzardato una piccola aggiunta di alga dulce in fiocchi ricca di vitamina C, ferro e magnesio e dal gusto leggermente piccante, scelta che si è rivelata assai azzeccata. Per completare, una manciata di semi di sesamo bio in superficie, ricchi di grassi Omega 3 e Omega 6, per un tocco di sfiziosità in più.

Se vi confesso che le polpette sono state apprezzate con gusto anche mio papà, carnivoro imperterrito e irriducibile che, a sua insaputa, si è beccato anche un po' di tofu (sì, proprio quello che definisce “cartone”, figlia fetente sono ☹), basta a convincervi che vale la pena si assaggiarle?

Seguitemi e vi racconto come prepararle ☺

© Federica Di Marcello photography



Veg burger di ceci e borlotti

Porzioni 4 PERSONE

Tempo di preparazione 30 MINUTI

Tempo di cottura 15 MINUTI

Tempo Passivo 1 ORA

Ingredienti

- 120 g di fagioli borlotti bio Nuova Terra
- 120 g di alga dulse in fiocchi Nuova Terra
- 1 spicchio d'aglio piccolo
- qualche stelo di erba cipollina
- 1 pizzico di dragoncello essiccato
- poca paprika affumicata
- 1/2 limone bio scorza grattugiata
- olio extra vergine d'oliva
- sale
- farina di ceci (al bisogno)
- q.b. di ceci, l'semi di sesamo e fai cuocere in forno caldo a 180°C, ventilato, per circa 12-15 minuti, fino a che i burger saranno dorati ma morbidi.

12. Puoi gustare i burger caldi, tiepidi o freddi, accompagnandoli con una salsa a piacere.



© Federica Di Marcello photography

(SPONSORED)

Un abbraccio a tutti, alla prossima...

