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 anticolesterolo 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 dulse 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

Print Recipe

Veg burger di ceci e borlotti

Tempo di preparazione	30 minuti
Tempo di cottura	15 minuti
Tempo Passivo	1 ora

Porzioni	4 persone

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 bio Nuova Terra
- 80 g di tofu
- 60 g di carote grattugiate
- 1/2 cucchiaio di semi di sesamo bio Nuova Terra

Istruzioni

1. In una padella fai rosolare leggermente lo spicchio d’aglio schiacciato con 1-2 cucchiai di olio, poi aggiungi le carote grattugiate, il tofu a cubetti e lascia cuocere per un paio di minuti.
2. Unisci quindi i borlotti, i alga dulse in fiocchi, un pizzico di dragoncello, dell’erba cipollina tagliata finemente, la scorza grattugiata di limone, la paprika e lascia insaporire il tutto per 4-5 minuti, aggiungendo qualche cucchiaio di acqua se necessario.

Regola di sale.

3. Trasferisci gli ingredienti nel boccale di un robot da cucina e frulla fino ad avere una crema densa. Se il composto fosse eccessivamente umido, addensalo con poca farina di ceci (io non ne ho avuto bisogno).
4. Stendi il composto allo spessore di circa 1 cm su una teglia rivestita di carta forno e lascialo rassodare in frigo per un’ora abbondante poi, con un coppa pasta da 4-5 cm di diametro, ritaglia i burger e trasferiscili man mano sulla placca del forno foderata con carta forno.
5. Spennella la superficie dei burger con un’emulsione di olio-acqua, cospargi con i