

Polpette di tofu e avena alle verdure

Categoria: Piatti vegetariani

Data: 14.11.2012

Ingredienti per 10 Personen al 100% (quantità netta)

1'100 g	Tofu naturale
250 g	Carote
250 g	Sedano rapa
20 g	Prezzemolo a foglie lisce
30 g	Aglio
380 g	Fiocchi d'avena
50 g	Salsa soia
1.3 x	Condire (sale, pepe)
220 g	Uova intere pastorizzate
0.5 dl	Olio d'oliva extra vergine

Mise en place

- Pressare il tofu con la carta assorbente per togliere più liquido possibile
- Tagliare la verdura a quadretti
- Sbianchire e raffreddare la verdura

Preparazione

- Impastare il tofu con la verdura, i fiocchi d'avena e l'uovo
- Condire il tutto
- Formare 20 polpette di grandezza regolare
- Oleare leggermente una placca da forno e sistemare le polpette
- Cuocere in forno preriscaldato a 180°C per ca. 20 minuti, avendo cura di girarle a metà cottura