

## POLPETTE DI FAGIOLI E VERZA

Categoria: Piatti vegetariani

Data: 24.03.2015



---

### Ingredienti per 4 Einschübe al 100% (quantità netta)

100 g	Borlotti secchi
200 g	Verza
40 g	Cipolle
0.5 dl	Olio d'oliva extra vergine
50 g	Pane grattugiato
50 g	Farina bianca
4 g	Curry Madras
2 g	Aneto fresco
1 x	Condire (sale, pepe)
0.5 dl	Olio d'oliva extra vergine

#### Mise en place:

- Mettere a bagno i borlotti la sera prima in acqua fredda
- Cuocerli in seguito in acqua, partendo a freddo e con l'aggiunta di un qualche pezzetto di alghe Wakame, salare solo alla fine della cottura
- Tagliare la verza a pezzi e cuocerla in acqua salata, tenendola leggermente al dente. Raffreddarla di seguito in acqua fredda e sgocciolarla con cura
- Tritare finemente la cipolla e stufarla nell'olio d'oliva, lasciarla raffreddare
- Lavare e tritare l'aneto

#### Preparazione:

- Tritare la verza e i borlotti nel mixer ed aggiungerli alle cipolle
- Unirvi il pane grattugiato, la farina, il curry e l'aneto
- Condire
- Formare delle polpettine e passarle nel pane grattugiato
- Farle dorare in padella, con l'olio d'oliva
- Servire di preferenza su una leggera salsa al pomodoro

Contorno raccomandato: Pot au feu di patate e pasta