



December 2020

Bakery Life

L'AVVENTO IN CUCINA



Polpette di melanzane



Polpette di melanzane

INGREDIENTI:

3 melanzane
2 uova
150 gr Trentingrana
200 gr pangrattato
1 mazzetto di origano fresco
Sale qb
Olio per friggere

Per il sughetto:
3 carote
3 zucchine
Salsa di pomodoro
Olio d'oliva
Sale qb

PROCEDIMENTO

Tagliare le melanzane a metà (io tolgo già il picciolo, ma c'è chi lo lascia), metterle su una teglia da forno, e incidere sulla parte interna. Infornare per un'ora a 200°. Per chi è sempre di corsa, questo procedimento si può fare anche il giorno prima.

Mondare le carote e tagliarle a cubetti, affettare anche le zucchine, metterle in pentola con un filo d'olio e a piacere uno spicchio d'aglio privato dell'anima. Far saltare per 5 minuti affinché diventino croccanti, salare e mettere da parte.

Prendere la passata di pomodoro a crudo, (volendo la potete fare anche cotta con cipolla, ma con questa pietanza a me piace più fresca), aggiungete olio d'oliva, sale e basilico e mescolate. Lasciate riposare.

Quando le melanzane sono cotte, i veri chef tolgono la buccia, e schiacciano la parte che rimane, le mamme di corsa invece buttano tutto nel minipimer e frullano.

Al composto ottenuto (che sia quello gourmet o quello veloce), meglio se freddo, aggiungere due uova, le foglie di origano fresco (se non lo avete potete sostituirlo con della menta o del basilico purché siano appena colti), il Trentingrana e 120 gr di pangrattato. Se il composto vi sembra troppo molle, aggiungete un po' di pangrattato (dipende molto anche dai vostri gusti, a casa mia prediligono le polpette più morbide).

Amalgamate il tutto e lasciate in frigo per 15 minuti.

Mettere a scaldare l'olio, nel frattempo fare delle palline grandi come delle noci e passarle nel restante pangrattato. Buttarle le polpette ottenute nell'olio caldo e lasciare cuocere tre minuti per lato. Quando saranno dorate, metterle su carta assorbente e salare.

Impiattate: salsa di pomodoro, verdure saltate e sopra le polpette.

Condividete con noi le vostre polpette e Buon appetito.

PANE IN ACCOMPAGNAMENTO

chia o filoncini alle olive.

