

Le Polpette Veg: 5 Idee Facilissime

RICETTE GREEN E ANTI SPRECO PER TUTTA LA FAMIGLIA!



BY

GAIA BORRONI 

www.thegreenpantry.it

Enjoy The Green Side of Life!



CIAO!

SONO **GAIA**, E TI RINGRAZIO PER AVER SCELTO DI SCARICARE QUESTO NUOVISSIMO E-BOOK DEDICATO ALLE POLPETTE VEGETARIANE E VEGANE FACILISSIME PER TUTTA LA FAMIGLIA.

HO INIZIATO A PREPARARE TANTISSIME POLPETTE DA QUANDO TOMMY È AUTONOMO NEL MANGIARE, PRIMA AMMETTO CHE NON NE PREPARAVO MAI NON ERANO PROPRIO LA MIA ISPIRAZIONE!

LE POLPETTE OLTRE AD ESSERE UNA BUONA CENA PER TUTTA LA FAMIGLIA, RAPPRESENTANO ANCHE UN OTTIMO MODO PER TRASCORRERE DEL TEMPO INSIEME AI NOSTRI BIMBI IN CUCINA COINVOLGENDOLI ATTIVAMENTE NELLA LORO REALIZZAZIONE; POSSONO AIUTARCI IN OGNI PASSAGGIO, OVVIAMENTE SEMPRE IN SICUREZZA CON UNA FIGURA ACCANTO CHE POSSA GUIDARE I BIMBI NEI VARI STEP E LASCIANDO CHE LE LORO MANINE POSSANO VIVERE QUESTA ESPERIENZA SPERIMENTANDO E SCOPRENDO.

LE POLPETTE SONO PERFETTE PER STIMOLARE L'AUTONOMIA A TAVOLA DEI BIMBI CHE POSSONO GESTIRE DA SOLI IL CIBO CHE VIENE LORO PRESENTATO. COLORANDOLE CON I VARI INGREDIENTI NATURALI CHE UTILIZZIAMO LE POSSIAMO RENDERE DIVERTENTI E ACCATTIVANTI, POSSIAMO USARLE ANCHE PER FAR ASSAGGIARE LORO INGREDIENTI CHE MAGARI PRESENTATI AL NATURALE NON SAREBBERO ALTRETTANTO ATTRAENTI, SONO UN PERFETTO STRUMENTO PER AUMENTARE ANCHE IL CONSUMO DI VERDURE NELL'ALIMENTAZIONE DI TUTTA LA FAMIGLIA, MA SOPRATTUTTO UN MODO INTERESSANTE E SEMPLICE PER INCENTIVARE ANCHE IL CONSUMO DI LEGUMI.



www.thegreenpantry.it

Cosa Trovi in questo E-Book

UN E BOOK COMPLETAMENTE DEDICATO ALLE POLPETTE IN VERSIONE VEGETARIANA/VEGANA PER RENDERE I PRANZI E LE CENE DELLA FAMIGLIA DIVERTENTI E VELOCI.

IN QUESTO VOLUMETTO TROVERAI CINQUE RICETTE DI POLPETTE CHE POTRAI UTILIZZARE COME BASI DI PARTENZA PER PERSONALIZZARE LE TUE VARIANTI.

PER PREPARARE DELLE POLPETTE VEGETARIANE GLI ACCORGIMENTI NON SONO MOLTI, PUOI OVVIAMENTE SPAZIARE ATTRAVERSO IL MONDO DEI LATTICINI SCEGLIENDO QUELLI CHE PREFERISCI PER RENDERE ANCORA PIÙ SAPORITE LE TUE POLPETTE, COME AD ESEMPIO DEL PARMIGIANO O UN BUON PECORINO, OPPURE PER AVERE UN CUORE MORBIDO PUOI USARE RICOTTA O ROBIOLA.

SE PREPARI LA VERSIONE VEGANA POTRAI CONTARE SUL PREZIOSO SUPPORTO DI TOFU O TEMPEH PER AVERE LA COMPATTEZZA CORRETTA DELLE TUE POLPETTE, E PER DARE UN TOCCO IN PIÙ E UNA NOTA DI SAPORE INEDITA TI CONSIGLIO DI PROVARE IL LIEVITO ALIMENTARE.

VIA LIBERA SEMPRE ALLE FONTI PROTEICHE VEGETALI COME I LEGUMI CHE SARANNO I VERI PROTAGONISTI: CECI, LENTICCHIE, FAGIOLI DI OGNI TIPO DAI PIÙ COMUNI COME I CANNELLINI O I BORLOTTI A QUELLI ANCORA POCO NOTI COME I MUNG E GLI AZUKI SIA ROSSI CHE VERDI!

HO PENSATO DI UTILIZZARE ANCHE INGREDIENTI INUSUALI COME IL SORGO, CEREALE SENZA GLUTINE DAVVERO VERSATILE MA POCO CONOSCIUTO E IL TOFU CHE SPESSO AL NATURALE NON PIACE MA CHE SI RIVELA UN INGREDIENTE DAVVERO MOLTO UTILE NELLE POLPETTE VEGANE!

ENJOY THE GREEN SIDE OF LIFE!

Gaia Borroni 

RECIPE DEVELOPER, FOOD BLOGGER



www.thegreenpantry.it

Polpette Vegane di Melanzane



INGREDIENTI

2 MELANZANE
70 G PANGRATTATO
30 G FARINA DI CECI
1 CUCCHIAIO DI LIEVITO ALIMENTARE
5-6 STELI DI ERBA CIPOLLINA
PREZZEMOLO
SALE
FARINA DI MAIS PER LA PANATURA
OLIO PER LA COTTURA

PROCEDIMENTO

1. PRERISCALDA IL FORNO A 180°
2. DISPONI LE MELANZANE NELLA CARTA STAGNOLA E CUOCI IN FORNO CALDO PER 35' - 40'
3. QUANDO SONO TIEPIDE TOGLI LA PELLE E I SEMI INTERNI, METTILE A SGOCCIOLARE PER 30' IN UN COLINO
4. FRULLA LA POLPA DELLE MELANZANE CON GLI ALTRI INGREDIENTI FINO A OTTENERE UN COMPOSTO LAVORABILE A MANO
5. SE NECESSARIO REGOLA CON ALTRO PAN GRATTATO
6. FORMA LE POLPETTE
7. PASSALE NELLA FARINA DI MAIS E DISPONILE SU UNA TEGLIA CON CARTA FORNO
8. IRRORA DI OLIO E CUOCI IN FORNO CALDO PER 15' - 20'
9. ESTRAI E SERVI CON YOGURT DI SOYA AL NATURALE.

Note Golose

CON LE MELANZANE SI SPOSA BENISSIMO LA SALVIA, UTILIZZALA NELL'IMPASTO!

Prep

15 min

Cook

15 min

Ready in

30 min

INGREDIENTI

200G FAVE FRESCHE SBOLLENTATE
E SENZA BUCCIA
100G RICOTTA VACCINA
1 ALBUME
SALVIA E TIMO FRESCI
PANGRATTATO E FARINA DI MAIS
SALE

PREPARAZIONE

1. RIUNITE NEL MIXER GLI INGREDIENTI, AZIONATE E REGOLATE CON IL PANGRATTATO LA CONSISTENZA.
2. FORMATE LE PALLINE E FATE RIPOSARE IN FRIGO FINO ALL'UTILIZZO;
3. PASSATELE NELLA FARINA DI MAIS E DISPONETE SU UNA TEGLIA
4. CUOCETE IN FORNO CALDO A 190 PER 10'-15'
5. IRRORATE DI OLIO E GIRANDOLE A METÀ COTTURA.

Note Golose

NON TI PIACCIONO LE FAVE? NESSUN PROBLEMA, UTILIZZA I PISELLI AL LORO POSTO!

Polpette di Fave e Ricotta



Polpette di Patate e Ceci



Ingredienti

2 PATATE MEDIE
250 G CECI COTTI
PREZZEMOLO ED ERBA
CIPOLLINA FRESCHI
SALE
PAN GRATTATO E FARINA DI
MAIS
OLIO PER CUOCERE

Preparazione

1. CUOCI LE PATATE SENZA PELARLE IN ABBONDANTE ACQUA CALDA, SCOLALE QUANDO SONO TENERE, ELIMINA LA BUCCIA E SCHIACCIALE
2. TRITA I CECI COTTI NEL MIXER (SE VUOI PUOI ELIMINARE LA PELLICOLA) INSIEME ALLE ERBE AROMATICHE, UN PIZZICO DI SALE E A PIACERE DEL PEPE
3. RIUNISCI IN UNA CIOTOLA TUTTI GLI INGREDIENTI E AMALGAMA BENE CON LE MANI O UN CUCCHIAIO.
4. FORMA LE POLPETTE E PASSALE NEL PAN GRATTATO O NELLA FARINA DI MAIS
5. SCALDA DELL'OLIO NELLA PADELLA E CUOCI 5-6 POLPETTE ALLA VOLTA RIGIRANDOLE PER NON BRUCIARLE.

Note Golose

USA QUESTA RICETTA COME BASE DI PARTENZA PER CREARE POLPETTE SEMPRE DIVERSE, LE PATATE SONO PERFETTE COME LEGANTE NELLE VERSIONI VEGANE DELLE POLPETTE, LE RENDONO MORBIDE E COMPATTE!



Polpette di Tofu e Zucchine

Ingredienti

200 G TOFU AL NATURALE
1 ZUCCHINA MEDIA
1 CUCCHIAIO DI LIEVITO
ALIMENTARE
SALE
MENTA FRESCA
OLIO

Preparazione

1. GRATTUGIA LA ZUCCHINA E METTILA A COLARE IN UN COLINO A MAGLIA FITTA PER 15'
2. STRIZZA LA ZUCCHINA A MANO
3. RIUNISCI NEL MIXER LA ZUCCHINA IL TOFU IN CUBETTI E GLI ALTRI INGREDIENTI
4. AZIONA E FORMA UN COMPOSTO COMPATTO
5. FORMA LE POLPETTE O PICCOLI BURGER E DISPONILI IN UN PIATTO CON LA FARINA DI MAIS COME PANATURA
6. TRASFERISCILE SU UNA PLACCA DA FORNO E IRRORA CON UN FILO DI OLIO
7. CUOCI IN FORNO A 180* PER 15' -2' O FINO A DORATURA
8. ESTRAI E SERVI CON INSALATA A PIACERE

Polpette di Piselli e Sorgo



Prep Cook Ready in

15 MIN 25 MIN 40 MIN

Ingredienti

200 G PISELLINI COTTI
150 G SORGO COTTO
1 UOVO
PAN GRATTATO
SALVIA E TIMO FRESCHI
SALE
OLIO

Preparazione

1. SE USI I PISELLINI SURGELATI SBOLLENTALI PER POCHI MINUTI, ALTRIMENTI PUOI USARE QUELLI GIÀ PRONTI
2. RIUNISCI TUTTI GLI INGREDIENTI NEL MIXER E AZIONALO PER AVERE UN COMPOSTO NON DEL TUTTO OMOGENEO
3. REGOLA LA CONSISTENZA CON IL PANGRATTATO
4. FORMA LE POLPETTE E PASSALE NEL PANGRATTATO O NELLA FARINA DI MAIS
5. DISPONILE SU UNA TEGLIA, IRRORA DI OLIO E CUOCI IN FORNO CALDO A 180* PER 15' -20'
6. GIRA A METÀ COTTURA ED ESTRAI QUANDO SONO PRONTE,
7. SERVILE SUBITO O A TEMPERATURA AMBIENTE

Note Golose

IL SORGO È UN CEREALE SENZA GLUTINE, SE VUOI DELLE POLPETTE AL 100% GLUTEN FREE USA PANGRATTATO SENZA GLUTINE OPPURE SOLO FARINA DI MAIS

Gli Strumenti Utili in Cucina

ABBIAMO DETTO CHE PREPARARE LE POLPETTE È DAVVERO FACILE, E SU QUESTO NON SI DISCUTE! MA SE IN CUCINA ABBIAMO A DISPOSIZIONE POCHI STRUMENTI DAVVERO VALIDI SARÀ ANCORA PIÙ SEMPLICE L'ORGANIZZAZIONE E LA REALIZZAZIONE DI TUTTO CIÒ CHE VOGLIAMO CUCINARE. HO PENSATO DI CONDIVIDERE CON VOI GLI STRUMENTI UTILI E A MIO AVVISO INDISPENSABILI DA AVERE SOTTO MANO PER PREPARARE POLPETTE E IN REALTÀ QUALSIASI ALTRA COSA ABBIATE VOGLIA DI CUCINARE FACILMENTE!

1. IL MIXER O ROBOT DA CUCINA: COME PER LA MAGGIOR PARTE DEGLI ELETTRODOMESTICI IL MIO CONSIGLIO È DI PUNTARE ALLA QUALITÀ! CERTO IL VOSTRO STRUMENTO AVRÀ ALL'INIZIO UN COSTO MAGGIORE MA SE NE ACQUISTATE UNO MEDIOCRE CORRERETE IL RISCHIO DI DOVERLO PORTARE A RIPARARE, E QUINDI NON AVERLO A DISPOSIZIONE QUANDO VI È UTILE OPPURE DOVERLO SOSTITUIRE PERCHÈ NON ABBASTANZA POTENTE.
2. UNA PADELLA ANTIADERENTE: VALE IL DISCORSO DEL MIXER, È BUONA REGOLA ACQUISTARE PADELLE CHE SIANO CERTIFICATE COME ANTIADERENTI, POSSIBILMENTE CON FONDO SPESSO PER VEICOLARE BENE IL CALORE MANTENERLO E NON BRUCIARE I VOSTRI ALIMENTI.
3. PORZIONATORE DA GELATO: SÌ ESATTO, AVETE CAPITO BENISSIMO! SARÀ IL VOSTRO MIGLIORE AMICO PER VELOCIZZARE LA LAVORAZIONE DELLE POLPETTE E FARLE TUTTE DELLA STESSA DIMENSIONE COSÌ CHE POSSANO CUOCERE IN MODO UNIFORME.
4. UN CUOCI CEREALI DA MICROONDE: SE NELLA VOSTRA RICETTA UTILIZZATE ANCHE UN CEREALE CHE PREVEDE UN TEMPO DI COTTURA LUNGO, DOPO AVERLO MESSO IN AMMOLLO PER RIDURRE I TEMPI POTETE CUOCERLO DIRETTAMENTE NEL MICROONDE COSÌ DA NON OCCUPARE UN FORNELLO IN PIÙ, NON DOVER REGOLARE LA FIAMMA OGNI DUE MINUTI E NON AVERE IL TIMORE CHE FUORIESCA L'ACQUA DI COTTURA.

SPERO CHE QUESTI CONSIGLI POSSANO ESSERVI UTILI!



RECIPE DEVELOPER, FOOD BLOGGER



www.thegreenpantry.it



Gaia Borroni

RECIPE DEVELOPER, FOOD BLOGGER

Grazie!

GRAZIE DI CUORE PER AVER SCELTO DI SCARICARE QUESTO MIO NUOVISSIMO E-BOOK DEDICATO ALLE POLPETTE, FACILI E PER TUTTA LA FAMIGLIA!

SE ANCORA NON HAI SCARICATO I PRECEDENTI, ALLORA TI ASPETTO NEL MIO BLOG [THE GREEN PANTRY](#), DOVE TROVERAI UNA SEZIONE DEDICATA PROPRIO AI FILE SCARICABILI E LÌ POTRAI TROVARE TUTTE LE MIE RACCOLTE DI RICETTE, CREATE APPOSITAMENTE PER VOI!

TI INVITO A SEGUIRMI QUOTIDIANAMENTE ANCHE ATTRAVERSO I MIEI CANALI SOCIAL: [INSTAGRAM](#) E [FACEBOOK](#) DOVE POTRAI TROVARE TANTISSIME ALTRE IDEE VEGANE FACILISSIME DA PROVARE! SE RIFAI LE MIE RICETTE TAGGAMI COSÌ POTRÒ TROVARE I TUOI SCATTI E PASSARE A RINGRAZIARTI!

ENJOY THE GREEN SIDE OF LIFE!

