



Polpette Vegan
DI MELANZANE

Pronte in 10
minuti



Polpette Vegane di Melanzane

FACILISSIME E PRONTE IN 10 MINUTI



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

Preparazione

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

CUOCI LE POLPETTE IN PADELLA, SARANNO ANCORA PIÙ CROCCANTI E PRONTE IN POCHI MINUTI!