

Polpette di riciclo con polenta e verdure

TEMPO DI
PREPARAZIONE
5'

TEMPO DI
COTTURA
15'

Una ricetta nata per caso quando mi sono trovata con una quantità enorme di polenta taragna avanzata, una buona dose di taleggio avanzato dal risotto con la zucca e un frigorifero sempre pieno di verdure di stagione. Il risultato? Una ricetta o meglio, un'idea, che può essere adattata a tutti i gusti e a tutti i frigoriferi per un risultato sempre diverso. Divertiti a cambiare tipo di verdura, formaggio e perché no, anche polenta.

INGREDIENTI

PER LE POLPETTE

Polenta avanzata
uova
pane grattugiato
carote
zucchine
spinaci
erbe aromatiche
parmigiano
taleggio
sale

LIFESTYLE

Vedo già la faccia di qualche mio corsista un po' crucciata. Se mi state conoscendo avrete forse capito che la mia cucina è pratica, veloce e mai ripetitiva e questo soprattutto perché molte mie ricette sono fatte "a occhio" e per questo mai ripetibili. In un'altra occasione vi racconterò sicuramente delle risate che mi faccio con mio marito su questo ma, soprattutto in una ricetta di riciclo come questa mi diventa impossibile standardizzare pesi e misure perché ci sono troppe variabili. Questo penso sia il bello e al tempo stesso il brutto (per alcuni) della mia cucina. Spero mi perdoniate ;)

CUCINIAMO!

PASSO 1

Inserisci tutti gli ingredienti che avrai scelto nel boccale del mixer.
Suggerimento, unisci il pane grattugiato solo al bisogno per ottenere la giusta consistenza.

PASSO 2

Frulla tutto a velocità media e, se necessario rimescola l'impasto un paio di volte in modo da amalgamarlo perfettamente. Quando sarai soddisfatt* del risultato, con le mani umide crea delle polpette e infornale nell'airfyer a 200° per circa 12'. PS: se l'impasto è molto morbido ti consiglio di non utilizzare il forno tradizionale perché non arriverà ad addensarsi e a solidificare in cottura; meglio l'airfryer...oppure aggiungi pane grattugiato per rendere l'impasto più consistente.

Buon appetito!

CURIOSITÀ E SALUTE

Lo spreco alimentare è un problema complesso e diffuso che ha gravi conseguenze sociali, economiche e ambientali. Tutto vero, ma forse un po' lontano dalla nostra quotidianità e quindi: cosa possiamo fare noi nel nostro piccolo? Cercare di ridurre i rifiuti e imparare a riciclare materiali, oggetti ma anche cibo, reinventando e sperimentando...e lasciarci stupire perché vi garantisco che il risultato non vi tradirà

CRISTINA CONTI
www.cristinaconti.com