

Polpette di tofu e zucchini

Le polpette di tofu e zucchini sono un secondo piatto vegetariano ideale da preparare in estate. Preparale seguendo la nostra ricetta.



La ricetta che ti proponiamo oggi è un secondo piatto vegetariano ideale da preparare in estate: le **polpette di tofu e zucchini**. Per prepararle occorrono pochi ingredienti e puoi insaporirle con le erbe aromatiche che più preferisci, noi ti consigliamo **timo fresco, menta o maggiorana**. Se preferisci, puoi cuocere le polpette di tofu e zucchini in forno: cuoci le polpette in una teglia rivestita di carta forno a 160 °C circa 20-25 minuti, girandole a metà cottura.

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Tempo di preparazione: 30 min. + 1 ora di cottura

Ingredienti (per 4 persone)

200 g di zucchini (peso al netto degli scarti)

200 g di tofu al naturale

1 uovo Passo dopo Passo Despar

40 g di Parmigiano Reggiano grattugiato Despar Premium

50-60 g di pangrattato integrale circa + altro per la panatura

1 cucchiaio di semi di sesamo

Erbe aromatiche tritate a piacere

4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Despar Bio,logico

Un pizzico di sale e pepe

Procedimento:

1. Trita finemente le zucchini con un mixer, aggiungi un pizzico di sale e tienile da parte; dopo qualche minuto strizzale bene per eliminare l'acqua in eccesso.
2. Trita finemente anche il tofu e aggiungilo alle zucchini; regola di sale e pepe e aggiungi l'uovo sgusciato e leggermente sbattuto.
3. Aggiungi il Parmigiano e le erbe tritate finemente a piacere, inizia ad aggiungere il pangrattato poco alla volta, fino a ottenere un composto facile da lavorare. Se necessario, aggiungi più o meno pangrattato, la quantità può variare a seconda dell'acqua contenuta nelle zucchini.
4. Forma 8 o 12 polpette (a seconda della grandezza), schiacciale leggermente, infine passale nel pangrattato mescolato ai semi di sesamo.
5. Versa l'olio in una padella antiaderente e, quando l'olio è caldo, trasferisci le polpette nella padella. Cuocile pochi minuti per lato, finché sono dorate. Servi le polpette calde o tiepide.