

Una polpetta vegan e gourmet: la ricetta del Principe Leopoldo

#LUGANOCITTADELGUSTO - Per chi pensa che "i vegan mangiano solo insalatina", una ricetta di alta cucina...



Lugano Città del Gusto sarà un evento imperdibile per tutti gli amanti della buona cucina. Tra stand, workshop, conferenze, assaggi ci sarà spazio davvero per... ogni gusto. Anche quelli più discussi, come nel caso di chi ha intrapreso la scelta vegetariana o vegana. E, proprio per smentire chi pensa che "i vegani mangiano solo

insalata", gli chef del Principe Leopoldo, capitanati da **Dario Ranza**, hanno preparato una ricetta in grado di stupire anche i più scettici!

Ingredienti per 4 persone

- 150 g. testurato di soia
- 150 g. polpa di patate (ca 220 g. patata bintje intera)
- 120 g. brunoise di verdure (carote, sedano)
- 60 g. zucchine a cubetti
- 60 g. melanzane a cubetti
- 60 g. peperoni pelati a cubetti
- ½ spicchio aglio
- 20 g. olio EVO
- 1 presa origano
- 20 g. prezzemolo tritato
- 7 g. sale
- 1 grat. pepe bianco
- 10 g. olio evo
- 30 g. olio di semi

Preparazione

Mettere il testurato a bagno in acqua tiepida per 30 minuti, strizzarlo molto bene e tagliarlo a pezzi di ca 1/5 cm. Cuocere le patate con la pelle, pelare e schiacciare con una forchetta. Sbollentare la brunoise in acqua salata, raffreddare e strizzare. Saltare con olio EVO e aglio, pelare e spurgare le melanzane con una presa di sale, poi aggiungere zucchine, peperoni e origano. Mischiare tutti gli ingredienti, condire e formare le polpette. Saltare in padella antiaderente 2 minuti per lato. Servire con una insalatina di spinacini crudi, fleur de sel e olio EVO, cospargere con semi di lino, girasole, sesamo. A piacimento guarnire con una "maionese" vegan (a base di ceci ed erbe).

<https://www.blog-news.it/post/una-polpetta-vegan-gourmet-ricetta-del-principe-leopoldo-1>