



POLPETTE DI POLENTA E ZUCCHINE CON CREMA DI PISELLI E LATTE DI COCCO

ricetta della scuola di cucina “Cucina Nova” di Milano

Ingredienti

Polenta Valsugana 5 Cereali
360 ml acqua
una zuccina piccola (circa 100 grammi)
60 g piselli freschi
q.b. latte di cocco
uno spicchio d'aglio
q.b. Olio, sale, pepe
un cucchiaio di pangrattato
un cucchiaio di parmigiano

Per la maionese

60 g latte di soia
olio di semi q.b.
scorza di limone
un cucchiaio di succo di limone
q.b. sale, pepe
un rametto di finocchietto

Procedimento

Mettere sul fuoco 360 ml di acqua e, quando bolle, salare e aggiungere la polenta. Mescolare con una frusta per 5 minuti per non far formare grumi. Togliere da fuoco e riporre la polenta in un contenitore a raffreddare in frigo. Quando si sarà rappresa, tagliare a cubetti e metterla in un mixer insieme alla zuccina grattugiata e strizzata. Unire sale, olio, pepe e uno spicchio di aglio piccolo. In un pentolino portare a bollire l'acqua e aggiungere i piselli, non appena saliranno in superficie saranno pronti; scolarli e riporli in acqua fredda e ghiaccio per mantenere il colore ben vivido. Aggiungere all'impasto delle polpette un cucchiaio di formaggio grattugiato e uno di pangrattato e dare la forma desiderata. Cuocere in una padella ben calda con un goccio d'olio fino a doratura. Per la crema di piselli frullarli insieme a tre cucchiaini di latte di cocco, si dovrà ottenere una crema omogenea e non troppo liquida. Impiattare e se si vuole aggiungere una punta di maionese vegana sopra le polpette. Per la maionese vegana montare 60 grammi di latte di soia (con un alto contenuto di proteine e senza zuccheri aggiunti) con olio di semi a filo.



Quando si addenserà aggiungere un pizzico di sale, un cucchiaio di succo di limone, un po' di scorza di limone e un pizzico di pepe. Io ho aggiunto anche un po' di finocchietto tritato.