

HUROM
ITALIA

Polpette di verza viola

Ricetta della scuola di cucina Mind - Roma

Ingredienti per 4 persone

600 g di verza viola

1 scalogno

Due cucchiaini di farina di ceci

Poca farina di mais per panare

Sale e pepe q.b.

Olio per friggere



Procedimento

Tagliare la verza, togliere il torsolo e lavarla in acqua fredda.

Inserire la verza nell'estrattore Hurom. Raccogliere il succo e mettere da parte gli scarti.

Tritare finemente lo scalogno, unirlo agli scarti dell'estrazione in una ciotola, aggiungere la farina di ceci, sale e pepe.

Formare delle polpette, panarle nella farina di mais e friggerle per pochi minuti in olio caldo.



A LEZIONE DI
SOSTENIBILITÀ