



Tofette (polpettine Di Tofu)

Scritta il 31 March 2015 da Chef David



Ingredienti

- Aglio: 2 spicchi
- Carote: 1
- Cipolla/e: 1
- Mollica di pane: 150 gr
- Passata di Pomodoro: 700 gr
- Sedano: 1
- Tofu: 250 gr
- Uova: 1

Categoria

Secondi Piatti, Vegetariane,

Per quante persone: 4

Costo: 3.50€

Difficoltà: 3

Minuti: 45 min

La polpetta è un piatto veramente universale, preparato in ogni angolo del mondo, in tutte le cucine, dall'oriente al mediterraneo.

Si preparano nei più disparati modi, di carne, di pesce, di verdure, e sono senza dubbio una ricetta ideale per scatenare la fantasia; è uno di quei piatti dove il piccolo dettaglio fa la differenza, oltre, ovviamente, l'impasto base.



Così ho deciso di provare a stravolgere il concetto classico di polpetta, cercando tuttavia di mantenere un legame con una delle versioni tipiche della cucina nostrana... Ecco cosa ne è uscito fuori... delle gustosissime polpette vegetariane a base di Tofu accompagnate dal più classico dei sughi al pomodoro, un mix ideale di tradizione e modernità... almeno così mi è sembrato...



Per prima cosa mettete la mollica di pane (anche un po' vecchio va bene...), cipolla e aglio tritati finemente, il tofu e l'uovo in una terrina di metallo, e con un cucchiaio di legno pestate fino a che il pane si ammolli e il composto non si amalgama.



Nel frattempo mettete sul fuoco il vostro soffritto, cipolle, carote, sedano e qualche peperoncino fresco (a vostro gusto!).

Appena la cipolla si imbiondisce aggiungete la passata di pomodoro. Allungate con un po' d'acqua e lasciate cuocere a fuoco lento, quasi dimenticandovi della sua esistenza. Non vi preoccupate, deve cuocere, come è giusto che faccia il sugo, ogni tanto magari girate, ma l'ideale è far finta che non vi interessi del sugo, la cottura a fuoco lento farà il resto.



Con le mani preparate le polpette, roteatele sui palmi e ogni tanto schiacciatele, per poi fargli riprendere la forma sferica. Questo serve a compattarle il più possibile evitando che si disintegrino nella cottura.

In una padella con un filo d'olio evo mettete le vostre polpette, e giratele costantemente affinché la cottura sia uniforme.

Appena si compattano e si dorano, levatele dal fuoco e lasciatele asciugare sulla carta del pane, o sulla carta assorbente.



Nel frattempo il vostro sugo del quale vi eravate quasi dimenticati, ma non del tutto, avrà continuato a cuocere e si sarà anche un po' ritirato.

E' il momento di affogare le vostre polpette. Lasciatele cuocere ancora 10 minuti coprendo con un coperchio.

Ah dimenticavo! Guarnite con una foglia di basilico, che io non avevo e quindi non ho messo nella foto, ma vi assicuro ci sta benissimo!!!