Polpette al forno con miglio e cavolfiore - Piatti di verdure

Difficoltà

Costo

Tempo di preparazione
15 min

Tempo di cottura
50 min

Calorie a porzione
435 kcal

Tempi aggiuntivi
30 minuti di raffreddamento

Ingredienti

DOSI PER
4 porzioni

- 160 g di Miglio
- 400 g di Cavolfiore
- 160 g di Ricotta vaccina
- 40 g di Parmigiano grattugiato
- Pangrattato
- 1 Uovo
- 500 ml di Brodo vegetale
- 1 spicchio di Aglio
- Noce moscata
- Zenzero in polvere
- Prezzemolo fresco
- 4 cucchiai di Olio extravergine di oliva
- Sale

Preparazione

1. In una pentola capiente portate a leggera ebollizione il brodo.
2. Sciacquate con cura il miglio, scolatelo usando un setaccio fine e mettetelo in una padella tipo saltapasta, piuttosto capiente. Tostatelo per pochi minuti così non si spappolerà in cottura. Aggiungete il brodo bollente poco alla volta finché il miglio, dopo circa 15-20 minuti, sarà cotto; se necessario, aggiungete poca acqua bollente.
3. Nel frattempo preparate il cavolfiore: lavatelo, tagliatelo a pezzetti e fatelo cuocere in padella con l'olio, un pizzico di sale, l'aglio e il prezzemolo tritati, per circa 10 minuti. Unite acqua bollente ogni tanto e, a fine cottura, spezzettatelo.
4. Una volta intiepidito, versate il cavolfiore in una ciotola e schiacciatelo con una forchetta, in modo da ridurlo a una purea grossolana.
5. In una seconda ciotola capiente lavorate a crema la ricotta con il parmigiano, l'uovo, il miglio, una spolverata di zenzero e un pizzico di noce moscata grattugiata. Aggiungete il cavolfiore preparato, infine unite del prezzemolo tritato e regolate di sale; mescolate bene e, se l'impasto ottenuto risultasse troppo morbido, aggiungete un po' di pangrattato.
6. Con le mani inumidite modellate il composto e realizzate delle polpettine, quindi lasciatele in frigorifero per circa mezzora.
7. Trascorso il tempo indicato, trasferite le polpette in una teglia ricoperta di carta da forno, ponete in forno già caldo a 180°C (funzione statica) e lasciatele cuocere per circa 20 minuti. A metà cottura giratele usando una spatola piatta, con molta attenzione per non romperle, finché saranno ben dorate da entrambi i lati; quindi servitele.

I consigli di Lia

? Se gradite potete accompagnare queste polpette con della panna acida.

? Potete anche non usare l'uovo nel composto ma, in questo caso, fate ancora più attenzione quando girate le polpette in forno, perché rimarranno molto morbide. Una volta cotte, toglietele dal forno e fatele appena intiepidire, in questo modo diventeranno più consistenti.