

Polpettone di verdure senza glutine - Piatti di verdure



Difficoltà



Costo



Tempo di preparazione
30 min



Tempo di cottura
1 h e 30 min



Calorie a porzione
680 kcal



Ingredienti

**DOSI PER
4 porzioni**

3.2 Kg di Cavolfiore

1.6 Kg di Spinaci freschi

16 Patate

8 Porri

4 Cipolle dorate

8 spicchi di Aglio

320 g di Farina di mais bramata

320 g di Farina di mais fioretto

400 g di Parmigiano grattugiato

8 Uova

8 cl di Vino bianco secco

4 rametti di Rosmarino fresco

8 cucchiaini di Curry

Origano secco



Noce moscata

Peperoncino in polvere

8 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per appassire)

8 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per spennellare)

Sale

Preparazione

- Tostate le due farine di mais in una pentola antiaderente a fuoco vivace; giratele spesso con un mestolo piatto perché non brucino. Quando avranno assunto un bel colore scuro e un aroma gradevole, spegnete e fate raffreddare su un vassoio grande, ricoperto di alluminio o di carta da forno.
- Lavate tutta la verdura. Cuocete a vapore le patate, mettendole quando l'acqua è fredda, e calcolate circa 25 minuti da quando bolle. Bucatele con uno stecchino, se entra senza difficoltà, le patate sono cotte; altrimenti prolungate la cottura finché saranno tenere.
- Nel frattempo mondate i porri lasciando la parte verde e tagliateli a rondelle. Pulite anche il cavolfiore, tenete solo le cimette e riducetele a pezzetti abbastanza piccoli (tenete l'avanzo per altre preparazioni).
- Sbucciate e tritate finemente la cipolla, l'aglio e gli aghi del rosmarino; fateli appassire in una padella capiente con l'olio, per 3-4 minuti a fuoco basso. Unite i porri e le cimette di cavolfiore, alzate un po' la fiamma e lasciate che si insaporiscano per un paio di minuti. Aggiungete un po' di acqua bollente, salate e unite un pizzico di peperoncino, mettete il coperchio e cuocete per 7-8 minuti; se necessario aggiungete ogni tanto poca acqua, sempre bollente.
- Pulite gli spinaci, lavateli perfettamente e tritateli grossolanamente sul tagliere. Metteteli nella padella con il cavolfiore e i porri; proseguite la cottura per 5 minuti circa a fuoco basso e mescolando bene, finché il composto si sarà asciugato. Versatelo quindi in una ciotola e fatelo intiepidire.
- Quando le patate saranno cotte, pelatele e schiacciatele in modo grossolano con la forchetta.
- Aggiungete 2/3 delle farine di mais preparate alle patate, poi unite il composto di verdure intiepidito e mischiate. Unite ora le uova appena sbattute, il parmigiano, un pizzico di origano, della noce moscata grattugiata, il curry e regolate di sale. Lavorate con le mani e, se l'impasto risultasse troppo morbido, unite un altro po' delle farine di mais.
- Appoggiate il composto su un foglio di carta da forno. Dategli la classica forma di polpettone, spennellatelo appena con l'olio e trasferitelo, insieme alla sua carta, in una pirofila non troppo grande. Cuocetelo in forno già caldo a 180°C (funzione statica) per circa 40 minuti, versando via via un po' del vino; se notate che la superficie si scurisce troppo, coprite con carta di alluminio.
- Togliete la pirofila dal forno e aspettate che il polpettone si intiepidisca leggermente. Trasferitelo sul vassoio da portata insieme alla carta, che staccherete con l'aiuto di un mestolo piatto e farete scivolare da sotto con molta attenzione. Tagliate il polpettone a fette non troppo sottili e servite.