

## Polpette di verza e patate (vegan)

Mercoledì 04 Dicembre 2013 00:30 -

---



### Ingredienti

1/2 cavolo verza affettato, stufato con 1 cipolla e passato al frullatore ad immersione

2 grosse patate lessate, pelate e lasciate intiepidire

Sale

Olio evo

Pangrattato

### Preparazione

Mescoliamo tutto quanto in una ciotola con le mani, schiacciando le patate a mano e se il composto risulta troppo liquido allora proviamo ad addensarlo un poco con il pangrattato.

## **Polpette di verza e patate (vegan)**

Mercoledì 04 Dicembre 2013 00:30 -

---

Creiamo quindi delle polpettone che passeremo prima nell'olio e poi nel pangrattato ed inforneremo a temperatura medio-alta per 10 minuti da un lato e altri 10 minuti dall'altro.

Poi sforniamo e lasciamo intiepidire quindi serviamo.

Ecco pronto un secondo ricco ma leggero, goloso e rapido.