



ingredienti

100 g di fiocchi di soia disidratata
2 uova
pane raffermo
sale
50 g di formaggio asiago

preparazione

facciamo bollire per 10 minuti i fiocchi di soia in acqua salata. mentre la soia si cuoce, taglieremo a dadini l'asiago e soprattutto metteremo a strizzare e spappolare (con le nude mani) il pane raffermo che avevamo messo in ammollo qualche ora prima. appena la soia sarà cotta, dobbiamo scolarla e poi la versiamo in una ciotola di ceramica insieme al pane "ammollato", il formaggio e le uova, e un po' di sale. impastare il tutto con le mani (sì le nude mani!) e mettere a scaldare una padella antiaderente sul fuoco. appena sarà calda con un cucchiaio creiamo dei mucchietti di impasto e mettiamoli ad arrostiti in padella: ecco le vostre deliziose polpette.

potete servirle tiepide o anche fredde e volendo anche con della salsa di pomodoro accanto o lo yogurt per insalate.