

POLPETTE DI TOFU TOPINAMBUR E OLIVE

250 gr di tofu al naturale
mezza tazza di gallette di riso integrale tritate
2 cucchiaini di salsa di soia
1 cucchiaino di purea di prugna umeboshi
una manciata di olive nere a pezzetti

2 topinambur (circa 230 gr)
un pezzetto di zenzero
uno scalogno piccolo
mezzo cucchiaino di curry dolce
sale
olio
erbette secche a piacere

Tutti gli ingredienti che ho usato io sono biologici.

Pelare i topinambur e tagliarli a dadini piccoli. Scaldare in padella dell'olio evo con lo scalogno e lo zenzero tritati e le erbette secche, aggiungere i topinambur, salare e aggiungere anche il curry, cuocere a fuoco basso qualche minuto finché non sono cotti ma ancora sodi. Tenere da parte.

Frullare il tofu con tutti gli altri ingredienti e aggiungere alla fine anche i topinambur, dare un'ultima frullata (secondo me se rimangono dei pezzetti è meglio).

Formare delle palline con le mani, l'impasto è morbido ma perfettamente gestibile con le mani umide.

Cuocere in forno a 180 gradi senza niente fino a doratura (25 minuti circa). All'interno rimangono morbide e sono buone sia calde che fredde.

Si prestano a infinite varianti, con vari tipi di verdure secondo la stagione, con diverse spezie e erbe. Si possono pure friggere o cuocere in padella, fare più grandi tipo hamburger da mettere nel pane.

Accompagnate da verdure varie possono essere un piatto completo, con pochi grassi (c'è solo l'olio usato in padella per cuocere i topinambur). C'è la ormai famosa accoppiata cereali-integrali/legumi (il riso integrale delle gallette e la soia del tofu), sempre consigliatissima.

