

POLPETTE DI TEMPEH CON SALSA DI FINOCCHI E MANDORLE

Polpette (senza dosi perchè ho fatto a occhio)

Tempeh tagliato a dadini e lasciato in frigo a marinare 24 ore con olio evo, salsa di soia e acqua (non c'è bisogno che sia coperto di liquido, lo assorbe da sotto)

Zucchina cruda tagliata a pezzetti

Patate cotte al vapore

pomodoro secco

limone sotto sale

anice, cumino, ajwan (l'ajwan in italiano si chiama levistico ma lo si trova solo nei negozi asiatici, si può sostituire con origano)

pangrattato

Ho frullato tempeh (col liquido di marinatura, poco, che era rimasto), patate e la zucchina, ho aggiunto il limone e il pomodoro secco tagliati a pezzettini piccoli e le spezie, ho aggiunto poco pangrattato perchè la consistenza era già buona. Ho fatto le palline, le ho passate nel pangrattato e ho lasciato in frigo fino al giorno dopo (per comodità ma anche perchè si amalgamano meglio i sapori riposando).

Prima di infornare ho versato dell'olio a filo sulle polpette e ho cotto a 180 gradi per mezz'ora circa.

I **limoni sotto sale** sono una semplicissima specialità nordafricana, si tagliano dei limoni a fette (biologici e magari pure di sorrento) si mettono in un vaso con abbondante sale grosso (marino integrale, sempre) e se si vuole pepe, io ho messo del pepe rosa che non è pepe ma aromatizza, qualcuno mette anche olio o altre spezie. I limoni devono essere completamente inframmezzati e coperti di sale, e pressati (magari usando uno di quei cosini di plastica). Si lasciano a temperatura ambiente in luogo fresco per esempio un armadietto per un mese, io poi li metto in frigo, durano tantissimo. Per usarli si tolgono le fette di limone, si sciacqua via il sale in eccesso e si tagliano a pezzettini. Nel vaso rimane, anche quando sono finiti i limoni, un sale buonissimo con succo di limone che si può usare per insaporire, io per esempio l'ho usato per la salsa ai finocchi seguente.

Salsa di finocchi e mandorle

1 finocchio piccolo cotto al vapore con anice e cumino

alcuni stimmi di zafferano (ancora quello della sardegna è) pestati nel suribachi (che menomale che l'ho comprato, comodissimo) se non sapete cos'è scrivete suribachi in google e ve lo dice, ok ve lo dico io è un mortaio giapponese, con delle piccolissime scanalature interne, che facilitano la pestatura una macinata di **pepe misto** (quei vasettini dove ci sono i mix di pepi)

2 cucchiaini di **mandorle tritate** (col macinacaffè)

mezzo cucchiaino da caffè di **sale al limone** (quello dei limoni sotto sale)

latte di kamut (che non è un tipo di mucca ma un tipo di frumento) quanto basta per avere la consistenza che si desidera, lo si può aggiungere a poco a poco

Ho messo sul fuoco tutti gli ingredienti e ho fatto bollicchiare dieci minuti circa.

Si presta anche come salsina di accompagnamento al pesce, la si può anche cuocere in padella con il pesce stesso o con delle verdure, si possono variare gli aromi o il tipo di latte vegetale, mantenendo comunque l'abbinamento finocchi/mandorle che è azzeccatissimo.

Se non sapete cosa è il **tempeh** scrivete tempeh in google e ve lo dice, no ok ve lo dico io :-)

È un panetto di fagioli di soia fermentati che come tutti gli alimenti fermentati fa molto bene, il sapore è leggermente amarognolo ed acidulo tipico dei prodotti fermentati ma buono, perlomeno a me piace.

Lo si può cucinare in tantissimi modi e se volete ulteriori informazioni rivolgetevi a wikipedia che vi dice pure nome e cognome del fungo fermentante.

Io ho usato quello della Sun Soy Food, che viene prodotto da una ditta in provincia di bologna che non ha neppure uno straccio di sito internet e non lo si trova facilmente ma è più buono della media (anche il tofu di questa marca è più buono della media). L'ho preso al centro botanico di milano che se non sapete dov'è scrivete in google eccetera ma si trova anche in alcuni naturasi o negozi di prodotti bio.

