



## POLPETTE VEGANE SVEDESI

Abbiamo già pubblicato la ricetta delle classiche polpette svedesi, ora vi proponiamo anche la versione vegana!

**Tempo di preparazione: 1 ora Difficoltà: media**

### INGREDIENTI (per 4 persone):

- ½ lt acqua bollente
- ½ lt panna di soia
- 250 ml latte di soia
- Pepe nero q.b.
- 1 spicchio di aglio
- 100 gr pane grattugiato
- 50 gr farina di ceci
- 1 spicchio di aglio
- 1 cucchiaino peperoncino in polvere
- 1 cipolla
- 1 cucchiaio zucchero di canna
- 1 cucchiaio olio EVO
- 1 cucchiaio di salsa di soia
- 2 cucchiai di aneto
- 1 cucchiaio concentrato di pomodoro
- 1 ciuffetto di prezzemolo



### PREPARAZIONE:

1) **Mescolate tutti gli ingredienti del brodo** (miso, concentrato di pomodoro, un cucchiaio di aglio in polvere, 2 cucchiai di salsa di soia, pepe nero e acqua bollente) e fate reidratare 150 g di proteine testurizzate di

soia per circa 30 minuti. Scolate per eliminare l'eventuale liquido in eccesso (le proteine di soia assorbiranno il brodo). Mettete in una ciotola il composto e incorporatevi il peperoncino, l'aglio e il pane grattugiato.

2) Fate appassire la cipolla nell'olio di oliva e aggiungete il prezzemolo, poi trasferiteli nella ciotola, mescolate e versate il **latte di soia** e la **farina di ceci**. Lasciate riposare 10 minuti. Formate le polpette con le mani e cuocetele in padella con un filo di olio 5 minuti, oppure 10-15 minuti nel forno caldo a 180°, disposte su una placca rivestita di carta da forno e dopo averle leggermente oliate.

3) Mescolate in una piccola casseruola gli ingredienti della **salsa** (senape, zucchero di canna, panna di soia e aneto) e aggiustate di sale. Fate cuocere a fuoco dolce 5 minuti mescolando regolarmente. Una volta pronta, versatene a piacimento sulle **polpette svedesi vegane**.