

POLPETTE VEGANE DI MIGLIO AL CURRY



Polpette vegane di miglio , quinoa burger, farfritata, riso venere, ceci neri, farro ecc....ma si diventa vegani per scelta, per necessità, per caso o per moda?

Ricetta sana e gustosa: Polpette Vegane di miglio al curry

Tutto è iniziato dalle telefonate di una mia cara amica nelle quali mi raccontava le ricette vegane che preparava al marito (affamato) di ritorno dal lavoro. Io, dentro di me, pensavo: povero lui, anzichè gustare un bel piatto di spaghetti stasera si trova in tavola un “delizioso” hamburger di quinoa (ma poi cosa e’ ???).

Mentre parlava i miei occhi erano fuori dall’orbita perché, per me, i vegani erano solo i nemici di Goldrake!

Poi, da buona fiorentina l'idea di sostituire la bistecca di chianina con dei miseri semini dal nome incomprendibile mi spaventava alla grande!



I piatti vegani sono buoni!

Insomma, telefonata dopo telefonata, mi sono incuriosita ed ho iniziato a cercare su internet siti vegan perché avevo "fame" di sapere... alla fine la ricerca di uno stile di vita sano ha fatto sì che ho provato anche io a sperimentare qualche ricetta. Non penso che riuscirò a convertirmi al vegan, ma piano, piano ho limitato il consumo di carne ad una, massimo due volte alla settimana ed ho incrementato l'uso dei legumi.

Nella mia dispensa ormai il posto dei biscotti è occupato da corn flakes e riso soffiato biologico e nel frigo non c'è più la triste insalata in busta, ma tanti prodotti freschi e a Km0 che ogni settimana una ditta di Orto on line mi recapita direttamente a casa.



Cucinare vegano

Dovete sapere che cucinando vegan ho sviluppato delle doti creative ai fornelli per poter preparare piatti sani e leggeri, ma allo stesso tempo appetitosi ed invitanti. Pensate che sono riuscita nella difficile impresa di far mangiare ai miei figli ed a mio marito verdure come cavolini di Bruxelles e cavolfiore, logicamente ben “camuffati”.

Una ricetta con il miglio

La ricetta che vi propongo oggi è nata per caso. Amo il cavolfiore, ma ne avevo lessato così tanto che era impensabile che lo mangiassi tutto. Nelle mie solite veg-ricerche ho trovato un articolo in cui si parlava delle proprietà di alcuni cereali, tra cui il miglio.



Ho scoperto che questo cereale coltivato sin dall'antico Egitto e' molto importante. Fino a qualche anno fa si utilizzava solo come alimento per galline e uccellini, ma è stato rivalutato così tanto che spesso viene preferito al grano e al riso. Inoltre è *gluten free* (ottima notizia per i celiaci in lettura!) e contiene vitamine del gruppo A e del gruppo B, quindi dimenticate gli integratori per la caduta dei capelli al cambio di stagione.

E' ottimo anche in caso di stress e stanchezza ed è l'unico cereale alcalino che sembra possa aiutare nella prevenzione di brutte malattie. Semplice da cucinare, gustoso e digeribile.

Ricetta delle Polpette vegane di miglio

E se preparassi delle Polpette vegane di miglio con cavolfiore e curry? Detto, fatto. Tutti erano scettici verso il miglio ma le polpette ora sono richieste tutte le settimane, o quasi. Non vi racconto come sono, perché ora tocca a voi!



Ingredienti delle Polpette Vegane di Miglio

150 gr di miglio
450 gr di acqua
1/2 cavolfiore
Olio
Brodo verdure q.b.
Curry q.b.
Peperoncino q.b.
2 cucchiai di farina di mais istantanea (ovviamente bio!)
Semi di sesamo e di lino

Preparazione

Ho fatto tostare il miglio in padella per qualche secondo a fuoco basso e poi l'ho messo a bollire per circa



25 minuti a coperchio chiuso (con pochissimo sale). Dopo ho fatto saltare in padella, con olio e peperoncino, mezzo cavolfiore lessato e ho aggiunto il curry (che è un ottimo alleato della linea in quanto accelera il metabolismo) e sfumato con il brodo di verdure.

Successivamente ho unito il miglio e la farina di mais istantanea ottenendo un composto "papposo" con il quale ho lavorato delle palline con le mani, impanandole con la farina di mais e i semi di sesamo e di lino.



Ho sistemato le Polpette vegane di miglio su un vassoio e le ho fatte riposare in frigo per un paio d'ore. Infine le ho cotte in forno a 200°C per 25 minuti e le ho servite caldissime su un letto di insalatina valeriana con una salsina delicata alla senape che ho preparato mentre le polpette si abbronzavano in forno. Come l'ho preparata? Ho fatto dorare 1/4 cipolla con un filo d'olio, poi ho aggiunto la panna di soia ed unito 2 cucchiari di senape.

Buon Vegan Appetito!



PER APPROFONDIRE:





[Mangiare verde a Firenze: 7 ristoranti vegetariani e vegani da provare](#)





La Toscana, fiore all'occhiello di biodiversità





Bio davvero: quanto un prodotto può essere definito biologico?





[Vellutata di Carote allo Zenzero](#)

La Toscana è la tua passione? Anche la nostra!

[Teniamoci in contatto](#)



