

Polpette di Seitan



🍴 Per 23 polpette

Ingredienti

240 gr di seitan fresco
1 patata media
2 foglie di cavolo verza + 2-3 per guarnire
1 cipollotto fresco
1 ciuffo di prezzemolo
1 spicchio d'aglio
1 pizzico di paprika
sale
semi di sesamo
olio per friggere

Procedimento

Tritare il seitan con il cipollotto, l'aglio, il prezzemolo. Cuocere a vapore o lessare la patata e le foglie di verza e alla fine tritare anche queste aggiungendole al composto di seitan. Aggiungere la paprika e il sale e amalgamare il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo. Formare le polpette grandi come una noce e passarle nei semi di sesamo. Scaldare l'olio in una piccola pentola dai bordi alti fino a raggiungere la temperatura di 160°. Friggere le polpette 6-7 alla volta fino a che siano dorate e scolarle su carta da cucina. Servire calde su una foglia di verza e accompagnate da una ciotola di riso pilaf.