

Bocconcini piccanti (piatto completo se accompagnato da verdure e un cereale)

Ingredienti (per 4 persone)

- 50 g cipolla o porro tritati
- 50 g carota grattugiata fine
- 2 gambi di prezzemolo tritati
- 1 CdM olio pressato a freddo

- 300-330 g tofu bio ticinese

- 200 g macinato fine di carne bio
- 4 CdM salsa di soia tipo Shoyu o Tamari
- un pizzico di noce moscata
- un pizzico di origano e santoreggia tritati
- le foglie di prezzemolo tritate
- 3-4 pizzichi di zenzero fresco grattugiato
- paprica forte o peperoncino secondo i gusti
- 2 CdM d'olio d'oliva o sesamo bio

Preparazione

- rosolare, poi ritirare dal fuoco e lasciar raffreddare; mettere in un recipiente;

- togliere dal sottovuoto, sciacquare sotto acqua corrente fredda e sbriciolare finemente; aggiungere alle verdure.
- aggiungere e amalgamare molto bene; con la massa ottenuta formare delle palline di circa 2-3 cm di diametro; adagiarle tutte su un piatto;

- scaldare l'olio in una padella antiaderente senza farlo fumare; far scivolare tutti assieme e rosolare i

bocconcini; moderare il fuoco; se necessario aggiungere qualche cucchiaino d'acqua; mettere il coperchio e lasciar continuare la cottura per circa 4-5 minuti; servire al naturale o con una salsa di vostro gradimento.

Osservazioni:

Le forme dei bocconcini possono variare secondo i propri desideri: polpette piatte (tipo hamburger), a forma di cotoletta, quadrate, a salsicciotto...

Secondo le necessità o la stagione potete preparare i bocconcini in vari modi dando gusto con varie salse: alla peperonata, al pomodoro, al curry, ai funghi, salsa alla crema, alla senape, alle erbe aromatiche, al limone e zenzero; e con diversi tipi di carni.

I bocconcini, se preparati a forma di hamburger possono essere messi in un panino assieme a qualche fetta di pomodoro, peperone, insalata...

I bocconcini, dopo cottura, rimarranno morbide e potranno eventualmente essere riscaldate senza perdere la loro consistenza iniziale.

Grazie all'aggiunta di tofu, la preparazione perde poco peso durante la cottura, permettendo di ottenere una resa maggiore.

È possibile cuocere affogando (pocher) i bocconcini immergendoli in un brodino caldo a 90°-95° C e cuocerli, mantenendo tale temperatura per 5-7 minuti, senza farli bollire. Per tale operazione è consigliato ai non esperti l'uso di un termometro da cucina. A fine cottura il brodino può essere utilizzato per farne una salsa vellutata (alla panna, al curry...) per salsare i bocconcini.

La massa dei bocconcini può venir utilizzata per farcire verdure, cannelloni ecc.

Per informazioni su salse tamari e shoyu vedi ricetta "Fette di tofu al basilico e limone".

Ricetta ideale per coinvolgere i bambini.

Legenda: CdM = cucchiaino da minestra