

Polpette Vegetariane con Verdure

TEMPI DI PREPARAZIONE 25 minuti

TEMPO DI COTTURA 45 minuti

Ingredienti per 4 persone

- / g 400 di POLPETTINE SURGELATE VALSOIA (2 confezioni)
- / g 400 di melanzane lunghe
- / g 400 di zucchine
- / 1 carota
- / 1 peperone giallo
- / 1 cipolla
- / g 150 di polpa di pomodoro
- / g 20 di OLIO DI SOIA VALSOIA (2 cucchiai)
- / 1 rametto di maggiorana
- / sale



Procedimento

1. Pulite le melanzane, tagliatele a dadini e trasferitele in un colapasta cospargendole di sale grosso. Lasciatele spurgare per 30 minuti, quindi sciacquatele e asciugatele.
2. Lavate le zucchine e spuntatele, lavate e raschiate la carota, lavate e pulite internamente il peperone, quindi tagliate tutte le verdure a dadini della stessa grandezza delle melanzane.
3. Sbucciate e tritate la cipolla, quindi ponetela in una padella antiaderente e fatela appassire nell'OLIO DI SOIA VALSOIA; unite tutte le altre verdure e il rametto di maggiorana.
4. Rosolate per qualche minuto, aggiungete la polpa di pomodoro tagliata a cubetti, regolate di sale e fate cuocere per circa 30 minuti. Unite infine le POLPETTINE SURGELATE VALSOIA, mescolate delicatamente e cuocete ancora per 10-12 minuti fino a cottura ultimata.