

oggi cucino io!

ricette facili e veloci per tutti



Penna Riccia

Polpette di verdure con salsa di yogurt al curry

Ingredienti

4 patate
3 carote
2 zucchine grandi
1 porro
1 pizzico di sale
1 uovo
4 manciate di pane grattugiato fine
1 cucchiaio di olio evo
1/2 bicchiere di acqua
yogurt greco bianco a piacere
2 cucchiaini di curry indiano

Preparazione

Mettete in una vaporiera le verdure già tagliate per circa 20 minuti, finché non diventano belle morbide. Una volta pronte, mettete nella wok (o in una padella larga) un filo d'olio evo e il porro. Sfumate con un mezzo bicchiere d'acqua e fate cuocere 2 minuti.

Aggiungete le verdure e fate saltare tutto insieme altri 2 minuti, aggiungendo un pizzico di sale. Ora mettete le verdure



dentro a un contenitore con un uovo e amalgamate il tutto con le mani, unite il pane grattugiato e amalgamate ancora fino a che non avrete un composto sodo ma morbido. A questo punto fate delle polpettine con le mani e posizionatele sulla placca del forno rivestita con la carta in modo che non si attacchino. Cuocete in forno ventilato a 180° per circa 20 minuti. Mentre cuociono le polpette preparate la salsa con 4 cucchiaini di yogurt greco e due cucchiaini di curry indiano, mescolate bene con un pizzico di sale e ora... immergetevi le polpette!



Maria Pia Gori
Sommelier
FISAR

Aperitivo con... Chardonnay Sicilia Igt Vitigno Chardonnay in purezza

Vinificato acciaio con passaggio di almeno 10 mesi in barrique, con affinamento in bottiglia per 4 mesi. Temperatura di servizio 10-12°, da degustare in calice di media grandezza a tulipano ampio. Vino di grande personalità, protagonista della scena enologica italiana, migliorato nel tempo. Il colore è un luminoso giallo oro percorso da bagliori verdognoli. Nel bicchiere rotea suntuoso a conferma della elevata alcolicità. Il bouquet è estremamente complesso con note floreali di zagara e profumi di frutta matura a polpa gialla, con note di frutta esotica, pesca e ananas. La successione aromatica, con note minerali, salmastre e agrumate, richiama la terra siciliana. Seguono i sentori dolci del legno: vaniglia e nocciola tostata. In bocca è deciso, di grande struttura, ricco di vena acida e sapida, perfettamente equilibrato. Qui gli aromi fruttati lasciano sul palato una piacevole sensazione minerale. Vino importante può essere consumato entro i due anni.