

# CANEDERLI VEGETARIANI

• [www.chiaradalbellonutrizionista.it](http://www.chiaradalbellonutrizionista.it) •

## INGREDIENTI

800 g pane raffermo

3 uova

500 ml circa bevanda di avena

200 g farina semi-integrale

verdure in proporzione variabile: carote, porro, cipolla, cavolo nero, cavolfiore, spinaci, ...

sale q.b.

salvia, timo, rosmarino...o altre erbe aromatiche a piacere

## PROCEDIMENTO

Lavare, tagliare grossolanamente le verdure e sminuzzarle poi con un mixer.

Versare le verdure in una padella ben calda per spadellarle con un pò di sale e acqua.

Mentre le verdure si raffreddano, tagliare a cubetti il pane (senza crosta).

A parte sbattere le uova con un pizzico di bicarbonato o un goccio di limone.

In una terrina capiente mettere il pane e le verdure, aggiungere la farina, le uova sbattute, sale, qualche erba aromatica o spezia. Per ultima, iniziando ad impastare il tutto con le mani, aggiungere la bevanda vegetale, in modo da poter aggiustarne la consistenza. Deve risultare compatta e non troppo bagnata (fare una prova di consistenza cuocendo un canederlo; se si sfalda va aggiunta un pò di bevanda vegetale).

Formare delle palline di circa 5cm di diametro (può aiutare avere le mani umide).

Per la cottura: in acqua bollente per 10 minuti.

Si possono poi servire in brodo vegetale o con olio evo e parmigiano.

Si possono anche congelare; in tal caso cucinare in acqua bollente per 15 minuti.

