

Polpette di zucchini

Categoria: Vegetariana - Antipasti



Informazioni Generali

Preparazione: 50 min	Cottura: 5 min	Dosi per: 8 persone
Costo: Basso	Difficoltà: Bassa	



Le polpette di zucchini sono delle polpette vegetariane a base di zucchini e ricotta che rappresentano una gustosa variante alle classiche polpette di carne.

La preparazione è semplice e rapida pertanto si prestano per un aperitivo, uno snack o uno stuzzichino.

Le polpette di zucchini sono inoltre un modo alternativo e accattivante per proporre le verdure ai bambini.

Queste polpette, dal sapore delicato, vengono aromatizzate con della menta fresca, chi non gradisce questa particolare erba aromatica potrà sostituirla con del prezzemolo tritato.

Ingredienti per 30 polpette:

» Farina q.b., per infarinare	» Ricotta 100 gr
» Menta 5 foglioline	» Sale q.b.
» Parmigiano Reggiano grattugiato, 80 gr	» Uova 1
» Pepe q.b.	» Zucchine 800 gr (4 zucchine grandi)

Preparazione



Per preparare le polpette di zucchini iniziate lavando le zucchine e privandole delle estremità. Poi grattugiatele con una grattugia a fori medi (1) e mettetele su di un colino appoggiato su una ciotola capiente. Salate leggermente le zucchine, mescolatele e posatevi sopra un piattino sul quale collegherete un peso. Lasciate così le zucchine per circa mezz'ora, di questo modo perderanno moltissima acqua (2). Strizzatele ancora e ponetele in una ciotola, poi aggiungete la ricotta (3),



il parmigiano grattugiato (4), l'uovo (5), la menta tritata e 4 cucchiaini di pangrattato (6). Mescolate bene per amalgamare gli ingredienti, poi aggiustate eventualmente di sale e pepate.



Formate con l'impasto così ottenuto delle piccole polpette leggermente schiacciate (7), infarinatele bene su tutti i lati (8) e friggetele in olio di semi (9) fino a che saranno ben dorate (con le dosi indicate si ottengono circa 30 polpettine). A questo punto scolatele per bene con una schiumarola e posatele su della carta assorbente per togliere l'olio in eccesso. Servite le polpette di zucchine immediatamente!

Consiglio

Potete cuocere le polpette di zucchine in forno (su di una teglia ben oliata) a 200°C per circa 20 minuti, ricordandovi di girarle a metà cottura.