

Polpette di verdure



Le polpette di verdure sono un'idea sfiziosa e gustosa per utilizzare le verdure di stagione.

Oggi le abbiamo preparate con melanzane, zucchine e patate ma potete personalizzarle a seconda del vostro gusto.

Con la cottura in padella risultano più leggere e sane, sono ottime come antipasto, simpatiche per un aperitivo con gli amici, ma buone anche come contorno.

Ingredienti per 8 polpette

1 melanzana

1 zuccina

1 patata

1 uovo

pangrattato

farina di mais per polenta istantanea

timo

sale

olio

Per prima cosa pulire la melanzana e la zuccina eliminando le estremità e sminuzzarle finemente con l'aiuto di una grattugia. Trasferire le verdure in una padella, salare e aggiungere un filo di olio.

Cuocere a fuoco lento per circa 10 minuti.



Mentre le verdure sono sul fuoco, pulire la patata, tagliarla a dadini e cuocerla in acqua per circa 10 minuti. Schiacciare la patata con una forchetta fino a renderla cremosa, aggiungere le verdure, un po' di olio e se necessario un pizzico di sale.

Aggiungere un uovo e qualche fogliolina di timo. Amalgamare bene e aggiungere un cucchiaio di pangrattato.



In un piatto preparare la panatura con il pangrattato e la farina per polenta istantanea in uguali quantità. Con l'aiuto di un cucchiaio trasferire il composto nella panatura e formare le polpette.

Lasciar riposare le polpette in frigo per almeno 1 ora prima della cottura.



Scaldare un filo d'olio in una padella, trasferire le polpette e cuocerle a fuoco medio per circa 10 minuti girandole a metà cottura.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altro in Aperitivo, Apericena e Brunch](#)

[Vedi altro in Antipasti](#)

[Vedi altro in contorni](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

