



Polpette di Zucchine



[Stampa ricetta](#)

Ricetta Polpette di Zucchine

Polpette vegetariane

Preparazione	30 min
Cottura	15 min
Tempo totale	45 min

Portata: Contorni, Secondi

Cucina: Italiana

Keyword: polpette, verdure

Difficoltà: facile

Costo: basso

Porzioni: 4 persone

Calorie: 350kcal

Ingredienti

- 3 zucchine
- 200 g ricotta
- 100 g parmigiano grattugiato
- 150 g pane grattugiato
- 1 uovo
- q.b. sale
- q.b. pepe
- q.b. olio di oliva extra vergine

Istruzioni

1. Lava, spunta le zucchine e tritale con una grattugia a fori larghi. Aggiungi la ricotta, il parmigiano, l'uovo, 100 gr. di pane grattugiato, regola di sale, pepe e mescola bene fino ad ottenere un composto omogeneo e sodo. Con un cucchiaino prendi il composto, mettilo in mano e forma le polpette.
2. Quando saranno pronte rotolale nel pane grattugiato rimasto. Adagia le polpette in una padella adeguata e cuoci in olio ben caldo fino a ch  non diventano dorate. Metti su di un piatto di portata e servi le polpette ancora calde.

Nutrition

Serving: 100g | Calorie: 350kcal

Buon appetito...

Ugo Picia

[Read More](#)
