

Polpette saporite con zucchine e formaggio



Descrizione

Le polpette in bianco con carne macinata, erbe fresche di stagione e zucchine sono una deliziosa variante da provare. Questa preparazione unisce la succosa carne macinata con l'aroma delle erbe fresche e la dolcezza delle zucchine, creando un piatto irresistibile per tutta la famiglia. Le erbe fresche, come il finocchio, l'erba cipollina e il prezzemolo, conferiscono un tocco di freschezza e sapore, mentre le zucchine grattugiate aggiungono una consistenza extra e una nota dolce al mix. Un'opzione perfetta per variare il menu quotidiano con un tocco di creatività e gusto.

Informazioni

PREPARAZIONE: 20 min

DIFFICOLTÀ: 1

COTTURA: 15 min

DOSI PER: 4 persone

Ingredienti

500 g di **carne macinata**
100 g di **parmigiano** grattugiato
1 **uovo**
50 g di **pecorino** grattugiato

Erbe fresche (finocchio, erba cipollina, prezzemolo ecc.) q.b.
1 **zucchina**
Olio, sale e pepe

Preparazione

- 1) In una ciotola grande, unisci la carne macinata, il pangrattato, l'uovo, il formaggio grattugiato, le erbe fresche tritate e le zucchine grattugiate.
- 2) Mescola bene gli ingredienti fino a ottenere un composto omogeneo.
- 3) Regola il composto di carne con sale e pepe secondo il tuo gusto.
- 4) Se necessario, aggiungi un po' di pangrattato in più se il composto risulta troppo umido per formare le polpette.
- 5) Con le mani leggermente umide, forma delle polpette delle dimensioni desiderate, dando loro una forma rotonda e compatta.
- 6) Disponile su un vassoio leggermente oliato o su un foglio di carta forno.
- 7) In una padella antiaderente, scalda un po' di olio d'oliva a fuoco medio-alto.
- 8) Disponi le polpette nella padella, facendo attenzione a non sovraccaricare la superficie di cottura.
- 9) Cuoci le polpette, girandole delicatamente, finché non sono ben dorate su tutti i lati e completamente cotte all'interno.
- 10) Ci vorranno circa 10-15 minuti a seconda delle dimensioni delle polpette.
- 11) Una volta cotte, trasferisci le polpette in un piatto foderato con carta assorbente per eliminare l'eccesso di olio.
- 12) Servi le polpette in bianco calde accompagnate da una salsa leggera o una fresca insalata di stagione.