

forno e fornelli



Ricettario Le Polpette



<http://fornoefornelli.giallozafferano.it>

Polpette di tonno e patate, ricetta leggera



Durante le mie esplorazioni su internet alla ricerca di nuove ricette da provare, mi sono imbattuta in queste polpette di tonno e patate, una ricetta leggera dal blog della mia cara amica Martina ([qui trovate la ricetta originale](#)). Insomma, sono davvero semplici, buone e veloci da fare: inoltre, ho apportato qualche leggera modifica alla ricetta e l'ho resa ancora più leggera 😊 In questi giorni le preparerò di nuovo per servirle come stuzzichino e come aperitivo. Ecco come le ho preparate:

- 500 g di patate a crudo
- 3 scatolette di tonno (2 al naturale e 1 sottolio)
- 2 uova
- sale
- pepe
- prezzemolo
- olio
- pangrattato q.b.

Per preparare le polpette di patate e tonno per prima cosa lavate e bollite le patate con tutta la buccia in acqua salata. Scolate, schiacciate con uno schiacciapatate e lasciate raffreddare. Unite il tonno, le uova, sale, pepe, prezzemolo tritato finemente e pangrattato. La consistenza dell'impasto dovrà essere tale da permetterci di formare le polpette senza che si spaccino e senza che l'impasto si attacchi alle mani. Create delle polpette della grandezza di un piccolo uovo, schiacciandole leggermente, e disponetele in una pirofila precedentemente oliata. Ne verranno circa una trentina. Irrorate la superficie delle polpette con un filo di olio, coprite la pirofila con un foglio di alluminio e mettete a cuocere in forno caldo statico a 200°C per 40 minuti. Servite ben calde accompagnandole con una bella insalata verde. Buon appetito!

Polpette di cavolfiore al forno, ricetta leggera



Se vi piace il cavolfiore adorerete questa ricetta! Le polpette di cavolfiore al forno sono semplici da preparare, leggere (per la totale assenza di olio) e si preparano velocemente. Potrete arricchire l'impasto anche con altri tipi di formaggi come ad esempio emmenthal, pecorino, provolone, provola, insomma personalizzatelo come preferite voi. Con questo piccolo trucchetto piaceranno anche a chi non ama il sapore del cavolfiore! La ricetta è di mia sorella, una studentessa a cui piace tanto sperimentare! Ecco come si fanno!

Ingredienti:

- 1 cavolfiore medio
- 100 g parmigiano grattugiato
- pangrattato q.b.
- pepe nero q.b.
- sale
- 1 tuorlo

per impanare:

- mix di pangrattato, pepe nero e parmigiano

Per preparare le polpette di cavolfiore al forno tagliate le cimette del cavolfiore, lavatele molto bene sotto acqua fresca e bollitele in abbondante acqua salata per 15 minuti (dovranno essere molto morbide). Scolate il cavolfiore molto bene e lasciatelo nello scolapasta a raffreddare per un paio di ore. Quando sarà completamente freddo, in una ciotola mischiate il cavolfiore con l'uovo, il parmigiano, sale e pepe e impastate aggiungendo poco a poco il pangrattato. Aggiungetene finché non otterrete un impasto abbastanza duro. Cominciate a formare le polpette, dando loro la forma di un medaglione, impanatele nel mix e disponetele sulla leccarda del forno ricoperta di carta forno. Accendete il forno a 180°C modalità statica e lasciate riscaldare. Infornate le polpette per 30 minuti, girandole a metà cottura circa. Servite tiepide. Buon Appetito!

Polpette di zucchine al forno, ricetta light



Mai provate le polpette di zucchine al forno?? Sono una ricetta light, davvero leggerissima, con pochi grassi, e piaceranno davvero a tutti! In questo periodo le zucchine abbondano sulle tavole di tutti, e sono sempre alla ricerca di un modo nuovo per prepararle...le preparo in mille modi diversi! Ho trovato la ricetta girovagando su internet e sono finita sul blog di Margherita: [la cucina di Marge](#). La ricetta è sua....quindi grazie Margherita (anche se ho apportato piccole modifiche).. Ecco come si fanno le polpette di zucchine al forno light!

Ingredienti per 12 polpette:

- 4 zucchine di media grandezza
- 100 g di ricotta ben sgozzolata (1 ricottina piccola)
- 1 uovo
- 80 g parmigiano
- sale
- pepe
- pangrattato
- [olio](#)

Per preparare le polpette di zucchine al forno laviamo, spuntiamo e grattugiamo con un robot da cucina le zucchine, le mettiamo sotto peso con sale per mezz'ora in uno scolapasta in modo che perdano parte della loro acqua. Nel frattempo in una ciotola con una forchetta schiacciamo la ricotta e la amalgamiamo con il formaggio, mettiamo sale e pepe. Prendiamo le zucchine, le sciacquiamo per eliminare l'eccesso di sale, le strizziamo bene con le mani e le aggiungiamo alla ricotta col parmigiano; aggiungiamo anche l'uovo. Il composto ora risulta ancora morbido: cominciamo ad aggiungere qualche cucchiata di pangrattato. In base all'acquosità delle zucchine, bisogna regolarsi a occhio e a "tatto": ho aggiunto 5 cucchiari per ottenere un composto sodo. Lasciamo riposare in frigo per un'oretta. Accendiamo il forno a 200°C modalità statica e lasciamo preriscaldare. Stendiamo un foglio di carta forno sulla leccarda, formiamo le polpette, passandole nel pangrattato per impanarle e le poniamo sulla leccarda. Prima di infornare versiamo un filo d'olio su ogni polpetta: cuociamo per 20 minuti, rigirando le polpette a metà cottura. Lasciamo intiepidire e serviamo. Buon Appetito!

Polpette tonno e zucchine al forno, ricetta leggera



Ora che ho scoperto le **polpette tonno e zucchine al forno** e ho scoperto che sono una **ricetta leggera**, penso che non riuscirò più a farne a meno! Ho trovato un po' di tempo fa questa ricetta su un blog girando su internet, ancora non avevo aperto il mio blog e già ero pazza per la cucina! ora la mia fissazione è addirittura aumentata e non riesco a stare lontano dai fornelli! Torniamo a noi: se siete alla ricerca di un modo per far mangiare ai vostri bambini le verdure o se state semplicemente cercando un nuovo modo di cucinare le zucchine, ebbene questo è un modo fantastico per un'alternativa valida! Infatti le polpette tonno e zucchine si preparano in pochissimo tempo, si cucinano al forno e ciò fa di questo piatto una ricetta leggera: preparate un'insalata di lattuga e avrete un piatto unico pronto! ma bando alle ciance, passiamo alla ricetta delle polpette tonno e zucchine al forno, ricetta leggera!

- 400 g zucchine verde chiaro
- 1 uovo
- 70 g di parmigiano reggiano grattugiato
- 1 scatola di tonno al naturale
- 50 g di pangrattato + altro per la copertura
- 1 fetta di pancarré
- sale
- pepe q.b.
- prezzemolo
- olio extra vergine di oliva

Lavate le zucchine, tagliate le due estremità, tagliatele a cubetti e bollite in acqua salata per circa 10-15 minuti; scolatele, versatele in una ciotola e schiacciatele con i rebbi di una forchetta. Mettetele in uno scolapasta con un pizzico di sale e lasciatele raffreddare completamente, così perderanno una parte di acqua.

Ora in una ciotola abbastanza capiente mescolate insieme le zucchine, il tonno, l'uovo, il formaggio, sale, pepe, il prezzemolo tritato, il pangrattato e una fetta di pancarré sbriciolato. Amalgamate bene il tutto. Formate con l'impasto le polpette e passatele nel pangrattato.

Disponete le polpette sulla placca del forno rivestita di carta forno e versate sopra tutte le polpette un filo d'olio. Cuocete in forno preriscaldato a 180° per circa 30 minuti (forno statico). Buon appetito!

Polpette di verdura, ricetta fritti



Oggi vi propongo un'idea per la cena di stasera...avete ancora tutto il tempo per preparare queste deliziose **polpette di verdura**! Gli ingredienti sono pochi, semplici e sicuramente avrete in casa tutto il necessario per prepararle. Potete variare le verdure a vostro gusto e piacere, usare più tipologie, insomma è una ricetta molto variabile in base al proprio gusto. Fate però in modo che il totale delle verdure a crudo sia 1 kg. La mia ricetta di **polpette di verdura** è questa:

- 2 patate piccole
- 2 melanzane piccole
- 2 zucchine piccole
- 2 carote piccole
- pangrattato q.b.
- sale
- 3 uova
- pepe
- 130 g parmigiano grattugiato
- olio per friggere

Per preparare le polpette di verdura bollite innanzitutto le patate col sale e schiacciatele. Lasciate raffreddare.

Bollite le melanzane a tocchetti dopo averle ben lavate; mettetele a raffreddare in uno scolapasta sotto peso così perderanno l'acqua in eccesso.

Grattugiate le zucchine e le carote insieme (io le ho fatte con la grattugia del mixer), mettetele sotto peso con il sale per far perdere loro l'acqua di vegetazione.

Ora siamo quasi pronte per preparare le nostre polpette. In una ciotola abbastanza capiente mettete insieme tutte le verdure ben fredde, aggiungete un uovo e il parmigiano grattugiato. Aggiungete pangrattato finché l'impasto risulterà manipolabile e abbastanza sodo. Aggiustate di sale e pepe.

Mettete a scaldare l'olio per friggere. Formate le polpette della dimensione che preferite, rompete le 2 uova restanti in un piatto e sbattetele, mettete in un altro piatto il pangrattato, passate le polpette prima nell'uovo e poi nel pangrattato, friggete. Servite ben calde.... Buon Appetito!