



Le polpette di zucchini sono un piatto vegetariano molto gustoso, apprezzato anche dai bambini, e particolarmente adatto alla stagione estiva. Si possono servire, appena fatte, come secondo piatto e accompagnate da un'insalata fresca di stagione; se preparate in anticipo si prestano perfettamente per essere mangiate durante l'aperitivo. Le polpette sono confezionate con pochissimi ingredienti e, proprio per questo, è preferibile utilizzarli sempre freschi e di ottima qualità. L'impasto della ricetta proposta è stato arricchito con il prezzemolo, ma potete scegliere di personalizzarlo con le erbe che più preferite e potete accompagnare anche con delle patate duchessa o al forno. Per non far rompere le polpette durante la frittura, strizzate bene le zucchini una volta grattugiate, in questo modo perderanno tutto l'eccesso di acqua.



Passaggio 2

Mettete il formaggio spalmabile (potete utilizzare anche la ricotta) in un colino e poggiatelo in un piatto per almeno 1 ora; questa operazione consente al formaggio di perdere l'eccesso di siero. Lavate e grattugiate le zucchini, mettetele in uno scolapasta con i fori piccoli e fate pressione con le mani per eliminare l'eccesso di acqua. In una ciotola capiente versate le zucchini, il formaggio spalmabile, il parmigiano e l'uovo. Lavate e asciugate con carta da cucina il prezzemolo, tritatelo finemente e aggiungetelo all'impasto. Unite anche 50 g di pangrattato, il sale e il pepe. Mescolate bene, l'impasto deve staccarsi facilmente dalle mani.

Passaggio 3



Versate l'olio di semi in una padella con i bordi alti e fatelo riscaldare. Versate i restanti 100 g di pangrattato in un piatto. Ricavate delle polpettine grandi quanto una prugna, schiacciatele leggermente sul palmo della mano e passatele nel pangrattato. Friggete le polpette, poche alla volta, nell'olio caldo facendo attenzione a non bruciarle. L'olio deve essere caldo ma non bollente, in questo modo le polpette cuociono restando croccanti fuori e morbide all'interno.