

ANTIPASTI E SNACK

Polpette con zucchini alla greca

LUOGO: [Europa](#) / [Grecia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [media](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [8 min](#) COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)

NOTE: + 1 ORA DI MARINATURA



Le **polpette con zucchini** che andiamo a cucinare oggi, sono una gustosa **ricetta** di origine greca che magari avete potuto assaggiare durante un vostro viaggio in quei luoghi. Fare le polpette di zucchini non è assolutamente difficile, anzi, è un ottimo modo di realizzare un piatto davvero molto stuzzicante anche per chi non ama le [verdure](#).

Provate questa ricetta e vedrete che spariranno in un attimo! Perfette come secondo, ma sono favolose anche se presentate come [finger food](#) durante un buffet o un aperitivo. Come tutte le polpette, anche queste possono essere cotte con

metodi alternativi alla frittura, provatele tranquillamente al forno oppure in [friggitrice ad aria](#) se la possedete.

Se invece amate molto le **zucchine** e volete provare un'altra ricetta interessante, vi consigliamo sicuramente questo snack ottimo e scenografico:

[Stick di Zucchine al forno](#)

INGREDIENTI

ZUCCHINE 600 gr
FETA 150 gr
KEFALOTIRI Oppure pecorino grattugiato, stessa quantità - 30 gr
PATATE 200 gr
UOVA 2
PANGRATTATO 50 gr
MENTA 2 rametti
SALE
PEPE NERO
FARINA 80
OLIO DI ARACHIDI 300 ml

PREPARAZIONE

- 1 Pulite, grattate e lavate le zucchine, tagliatele a julienne con l'ausilio di un mixer, trasferitele in uno scolapasta, cospargetele di sale e lasciate riposare per almeno mezzora.



2 Nel frattempo, pelate le patate e tagliatele a cubetti.

Cuocetele in acqua salata per circa un quarto d'ora, poi scolatele e riducetele in purea schiacciandole con una forchetta.





3 Strizzate bene le zucchine per eliminare tutta l'acqua di vegetazione, poi trasferitele in una ciotola.

Aggiungete la purea di patate.

Tritate la feta al coltello e aggiungetela agli altri ingredienti.





4 Completate con la mentuccia tritata, il pepe nero e il pangrattato, poi lavorate con le mani

fino a far amalgamare il composto.

Formate delle palline con le mani e passatele dalla farina.

Se avete tempo, riponete le polpette mezz'ora in frigorifero prima della cottura: risulteranno più compatte e manterranno meglio la forma.





5 Mettete a scaldare due dita di olio di semi d'arachide e, quando è ben caldo, friggete le polpette, poche alla volta per non far abbassare la temperatura dell'olio.

Riponete man mano le polpette dorate su carta assorbente e servitele subito.





CONSIGLIO

Potrei cuocerle al forno?

Certo, verranno ottime!

Sia fritte che cotte al forno puoi servirle con [salsa Tzatziki](#), saranno golosissime!