

SECONDI PIATTI

Polpette di melanzane

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#) / [Sicilia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [70 min](#) COSTO:
[molto basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



Le polpette di melanzane sono un [delizioso](#) [secondo piatto](#) che ha le sue origini nella [cucina mediterranea](#), in particolare nella regione del [Mediterraneo orientale](#) e nel [Medio Oriente](#). In Italia possono essere annoverate di diritto tra le [ricette siciliane](#), in questa regione, infatti, le [melanzane](#) la fanno da padrone in tantissime preparazioni, come ad esempio [la pasta alla Norma](#).

Le polpette di melanzane sono una variante vegetariana delle classiche [polpette di carne](#), e sono altrettanto gustose. prova anche tu la nostra ricetta con video e passo passo fotografico, ti riuscirà sicuramente!

Se ami le [ricette con le melanzane](#) devi provare anche queste:

[Parmigiana di melanzane semplice](#)

[Melanzane fritte](#)

[Pesto di melanzane](#)

[Melanzane grigliate alla menta](#)

[Melanzane grigliate al forno](#)

INGREDIENTI

MELANZANE 2

PECORINO grattugiato - 50 gr

PANE raffermo - 3 fette

UOVA 3

PREZZEMOLO 1 ciuffo

PANGRATTATO

SALE

PEPE NERO

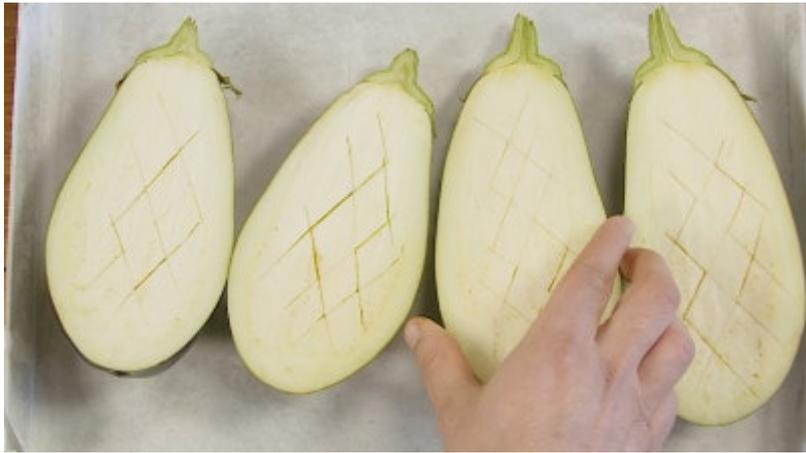
INGREDIENTI PER FRIGGERE

OLIO DI SEMI DI ARACHIDE 1 l

PREPARAZIONE

- 1 Per preparare delle ottime polpette di melanzane, lava le melanzane e bucherellale con i rebbi di una forchetta.





2 Arrostitiscile in forno a 200°C per circa 50 minuti. Una volta cotte, sfornale e lasciale riposare per 5 minuti. Tagliale a metà per la lunghezza, preleva la polpa e butta la buccia.





3 Raccogli la polpa in un colino o in uno scolapasta e lascia che perda l'eccesso di umidità, magari aiutati ponendovi sopra un peso. Nel frattempo ammolla il pane raffermo in acqua (o latte a piacere). Trasferisci, a questo punto, la polpa ben asciutta in una ciotola ed uniscivi le fette di pane ammollato e ben strizzato; impasta bene con le mani. Unisci agli ingredienti nella ciotola anche le uova intere, il pecorino, il sale e qualche foglia di prezzemolo tritato.









- 4 Impasta nuovamente con le mani e ricava dal composto delle palline della grandezza di una noce. Passa le crocchette nel pangrattato.





- 5 Scalda abbondante olio per frittura e tuffavi le polpette che dovrai friggere fino a quando avranno raggiunto una bella doratura omogenea. Preleva le polpette dall'olio con un cucchiaio forato ed adagiale su della carta forno per asciugarle dall'olio in eccesso. Servi le polpettine ancora ben calde.



