

SECONDI PIATTI

# Polpette di tonno al limone

---

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    PREPARAZIONE: [15 min](#)    COTTURA: [20 min](#)    COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)

---



Le **polpette di tonno al limone** sono uno sfizioso secondo piatto, un po' alternativo rispetto alle solite polpette sono l'ideale da preparare anche in estate, quando si ha voglia di qualcosa di leggero e fresco.

Queste polpette con tonno e patate sono cotte in forno cosa che rende ancora più semplice la preparazione. Nulla vi vieta di prepararne di molto piccole e servirle come piccolo antipasto in una cena tra amici o come finger food in un buffet.

Se amate questo genere di proposte ecco alcune ricette di polpette:

[polpette alla napoletana](#)

## INGREDIENTI

TONNO IN SCATOLA 3 scatole da 160 g -  
480 gr

PATATE medie - 2

PREZZEMOLO 1 ciuffo

LIMONE scorza - 1

UOVA 1

PANGRATTATO 100 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4  
cucchiaini da tavola

## PREPARAZIONE

**1** Per prima cosa lessate, sbucciate e schiacciate le patate.





**2** Unite, quindi il tonno e l'uovo e mescolate bene fino ad ottenere un composto piuttosto omogeneo.





**3** Aggiungete il prezzemolo tritato, un paio di cucchiari di pangrattato e la scorza di limone grattugiata. Mescolate molto bene.



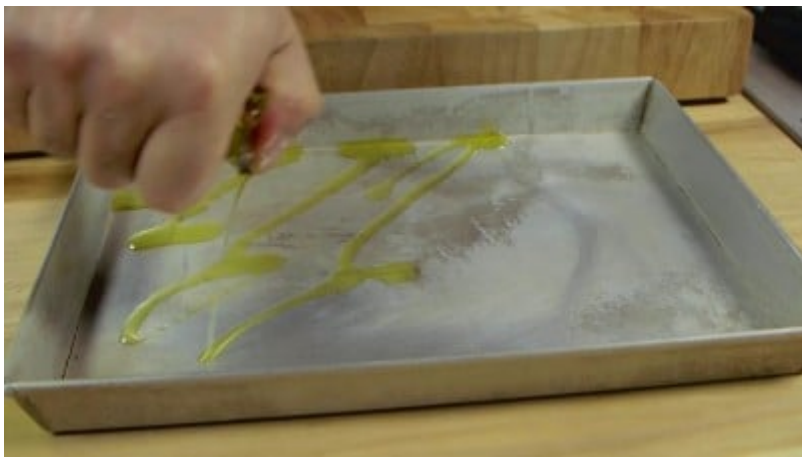


4 Con l'impasto formate delle polpette e passatele nel pangrattato.



5 Ungete una teglia con poco olio disponeteci sopra le polpette, ungetele appena con un filo d'olio ed infornare a 200°C per 20 minuti circa girandole una volta a metà cottura.





**6** Servite le polpette di tonno e limone calde, tiepidi o anche fredde.



## CONSIGLIO

**Queste polpette di tonno e patate si possono friggere?**

Certo si possono friggere tranquillamente. L'olio non dovrà essere fumante e se potete verificare la temperatura non fatela salire sopra i 170°. Per la cottura appena la colorazione sarà leggermente dorata toglieteli e fateli scolare bene su carta assorbente. Date una leggera salatina e serviteli ben caldi.

**Se l'impasto dovesse essere troppo morbido?**

Nessun problema, aggiungete un altro po' di pangrattato in modo da avere un impasto morbido ma lavorabile per formare delle belle polpette al tonno!