

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.

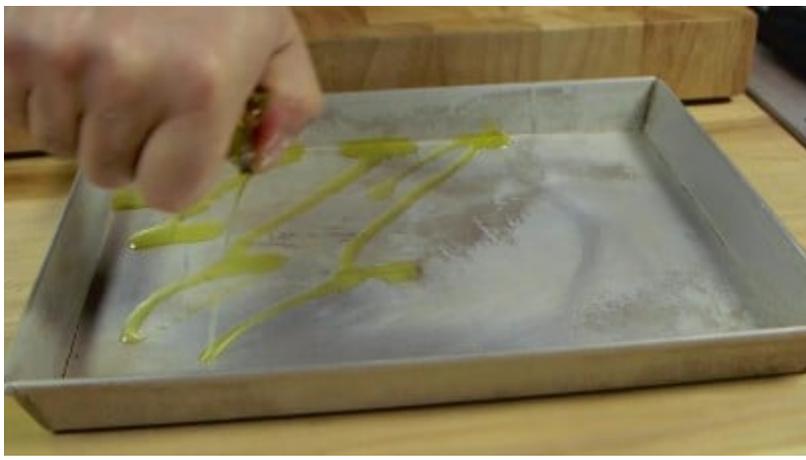




4 Con l'impasto formate delle polpette e passatele nel pangrattato.



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!