

ANTIPASTI E SNACK

## Polpette di zucchine di mamma Rosi

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [media](#)    COSTO: [medio](#)    REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Le polpette di zucchine di mamma Rosi è una ricetta che abbiamo scovato sul forum di Cookaround e ci è talmente piaciuta che abbiamo voluto proporvela perché siamo sicuri che l'apprezzerete anche voi. La sua semplicità e il suo gusto la rende perfetta in ogni occasione, che va dal pranzo in famiglia al finger food per un aperitivo tra amici. Provatela subito e diverrà un must di questa estate! E se amate fare le polpette e volete provarle in tutti i modi, vi proponiamo qui anche quelle di [melanzane](#)!

E se vi dovessero avanzare le zucchine ecco per voi altre ricette golose:

[spaghetti alle zucchine](#)

zucchine ripiene  
parmigiana di zucchine

## INGREDIENTI

ZUCCHINE 400 gr

PARMIGIANO REGGIANO 25 gr

PECORINO ROMANO 25 gr

FOGLIE DI BASILICO 6 foglie

UOVA 1

PATATE lessa - 100 gr

PANGRATTATO 110 gr

PROSCIUTTO COTTO 50 gr

SALE

PEPE NERO

OLIO DI SEMI PER FRITTURA

## PREPARAZIONE

**1** le zucchine in un tritatutto e tritatele finemente.



**2** Trasferite le zucchine in una ciotola capiente e unite l'uovo, i formaggi, il prosciutto cotto, la patata schiacciata, il basilico spezzettato, il pepe ed il sale.

Amalgamate il tutto ed aggiungete il pangrattato.

Mescolate molto bene fino ad ottenere un composto omogeneo.















- 3 Realizzate circa 25 polpette con l'impasto appena ottenuto, quindi passatele nel pangrattato.

Nel frattempo scaldate l'olio di semi per frittura a 160 - 175°C. Per verificare se l'olio è sufficientemente caldo, in mancanza di un termometro adatto a misurare la temperatura, potrete inserire nell'olio uno spiedo e se è sufficientemente caldo, si formeranno delle bollicine tutt'intorno allo spiedo.





- 4 Quando l'olio è caldo tuffate le polpette e friggetele fino a doratura. Servite le polpette di zucchine di mamma rosi con degli spicchi di limone a piacere e aggiungete un pizzico di sale sopra







