

SECONDI PIATTI

Polpettine di zuccina con cuore di emmenthal

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: media COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

4-5 zucchine
1 uovo
pan grattato
grana o parmigiano
pepe
sale
1 pentolino di brodo vegetale cuore Knorr
olio extravergine d'oliva.

PREPARAZIONE

- 1 Riscaldare dell'olio evo in una padella.
Aggiungete le zucchine grattugiate precedentemente, lasciate cuocere per una decina di minuti, girando di tanto in tanto.
Continuare la cottura con il brodo vegetale, quando le zucchine sono morbide, far assorbire tutto il liquido di cottura e far raffreddare.

Dopo di che impastate con l'uovo,il pangrattato(fino ad ottenere la giusta consistenza),il parmigiano,sale e pepe.

Formare delle palline e inserire al centro un cubetto di emmenthal.

Chiuderle per bene e cuocerle nel forno,in una teglia unta d'olio extra vergine d'oliva,a 180° per 15 minuti o a doratura.