

SECONDI PIATTI

# Polpettone di tonno

di: *L'Araba Felice*

---

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone**    DIFFICOLTÀ: **bassa**    PREPARAZIONE: **20 min**    COTTURA: **45 min**    COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**

---



## INGREDIENTI

200 g tonno sott'olio  
2 uova  
3 cucchiai pangrattato  
3 cucchiai parmigiano grattugiato  
prezzemolo tritato

## PREPARAZIONE



2 Sbattete le uova, unite il parmigiano, il pangrattato, il prezzemolo ed il tonno scolato dall'olio e sbriciolato.

Amalgamate per bene.





**3** Date al composto la forma di un piccolo polpettone.

Mettete il polpettone in un sacchetto adatto al microonde o al forno, chiudetelo ed immergerlo in acqua bollente per il 45 minuti.





4 Appena cotto lasciatelo riposare mezz'ora e poi affettatelo.

Impiattate con insalata e maionese.

