

ANTIPASTI E SNACK

Polpette di broccoli

di: *Cookaround*

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **bassa** COSTO: **basso** REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



INGREDIENTI

BROCCOLI 800 gr
UOVA 2
PANGRATTATO 100 gr
PARMIGIANO REGGIANO 50 gr
SALE
OLIO DI ARACHIDI
PANGRATTATO per impanare -

Se a casa vostra storcono il naso quando si tratta di mangiare le verdure e gli ortaggi in generale, con le polpette di broccoli cambieranno di certo idea! Una ricetta questa molto semplice in effetti ma molto molto saporita. Queste piccole crocchette sfiziose infatti faranno la felicità di grandi e piccoli.

Al centro di un bel piatto di frittini, spariranno in un secondo!

Se cercate altre ricette di polpette, provate anche queste altre versioni golose:

[polpette alla napoletana](#)

[polpette di Luca](#)

[polpette di spinaci](#)

PREPARAZIONE

1 Lavate bene i broccoli e tagliateli in cimette, cuoceteli in acqua salata circa 10 minuti, fino a chesonon teneri.





2 Scolateli e lasciateli asciugare e con una forchetta riducete in purea.



3 Aggiungete al composto le uova, il formaggio grattugiato, il pangrattato, il sale, quindi lavorate il tutto con le mani fino ad ottenere il composto omogeneo.





- 4 Preparete le polpette, passarle nel pangrattato quindi friggetele nell'olio bollente, 170° scolatele sulla carta assorbente e servitele ben calde.



