

SECONDI PIATTI

Polpette di carne in friggitrice ad aria

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [15 min](#) COSTO:

[basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



Le **polpette di carne in friggitrice ad aria** sono la risposta geniale per chi ama la croccantezza ma vuole stare leggero. Questa ricetta trasforma un grande classico in un **secondo piatto sano, veloce e incredibilmente gustoso**.

Se ami le polpette in tutte le loro forme, devi provare anche le nostre classiche [polpette al sugo facili](#), quelle profumate [di carne al limone](#) o le delicatissime [polpette di ricotta al forno](#). Questa tecnica di cottura è fantastica, provala anche per le [polpette di broccoli!](#)

INGREDIENTI PER CUCINARE LE POLPETTE DI CARNE IN FRIGGITRICE AD ARIA

CARNE MACINATA DI MANZO 400 gr

PANGRATTATO 30 gr

LATTE 65 gr

CIPOLLA ROSSA piccola - 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

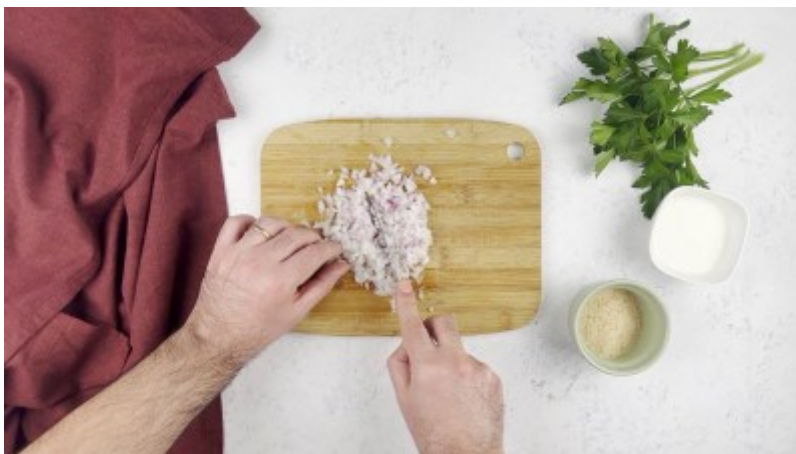
PREZZEMOLO

SALE

PEPE

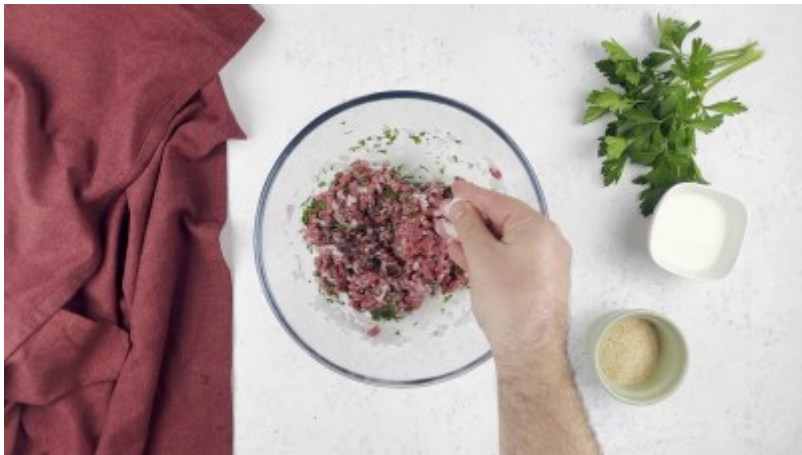
COME FARE LE POLPETTE DI CARNE CON LA FRIGGITRICE AD ARIA

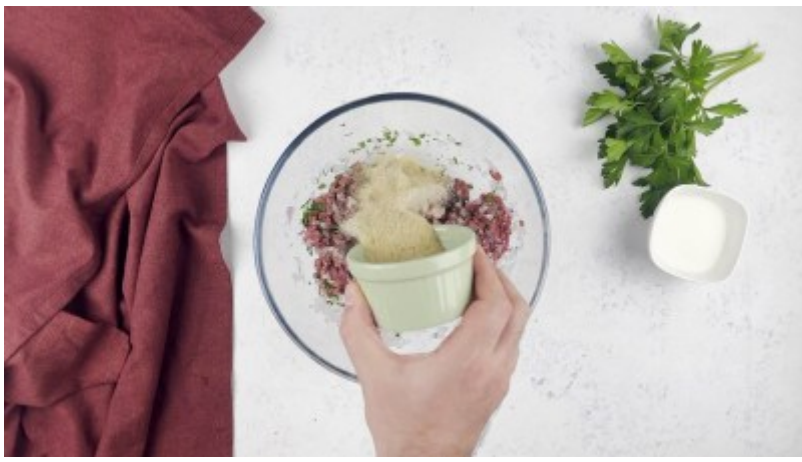
- 1 Taglia al coltello la cipolla. Trita il prezzemolo fresco ben lavato e asciutto. In una ciotola capiente metti il macinato di manzo, aggiungi il prezzemolo e la cipolla.



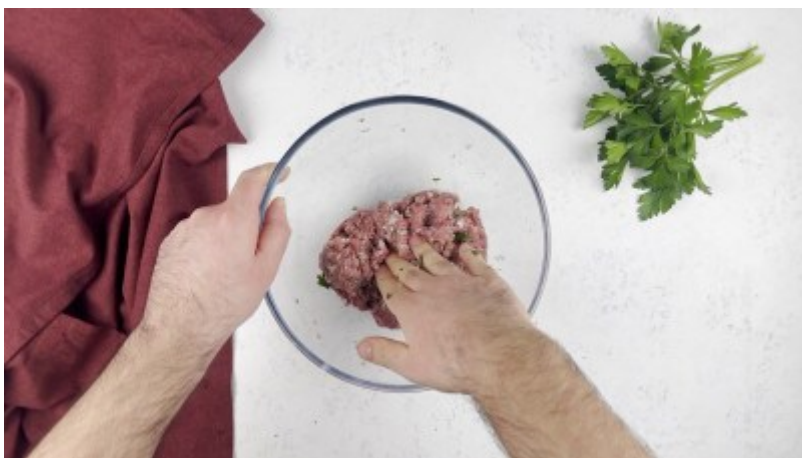


2 Mescola con un cucchiaio, aggiusta di sale e pepe. Unisci anche il pangrattato e il latte.





3 Impasta con le mani fino a ottenere un composto omogeneo. Dovrà risultare asciutto e lavorabile. Preleva delle porzioni di impasto da 20 g l'una e forma le polpette rotolandole tra le mani. Otterrai 29-30 polpette. Disponile nel cestello della friggitrice ad aria rivestito di carta forno, irroro con olio (a spruzzo o a filo). Cuoci in friggitrice ad aria, preriscaldata, a 170°C per 15 minuti, agitando 2-3 volte il cestello per cuocere su tutti i lati le polpette.





TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Il segreto della morbidezza: Il nostro trucco per delle polpette che si sciolgono in bocca è l'aggiunta di latte e pangrattato. Rendono l'impasto più soffice e umido, anche senza frittura.

La cottura perfetta: Non sovraccaricare il cestello! Disponi le polpette in un unico strato, senza sovrapporle. Scuoti il cestello un paio di volte a metà cottura per una doratura uniforme su tutti i lati.

La ricetta "svuotafrijo": Hai del pane rafferma? Non buttarlo! Mettilo in un mixer e frullalo: otterrai un pangrattato fatto in casa, molto più saporito e rustico di quello comprato.

COME CONSERVARE LE POLPETTE DI CARNE IN FRIGGITRICE AD ARIA

Le polpette sono fantastiche appena fatte, calde e croccanti. Se dovessero avanzare, puoi conservarle in frigorifero per un paio di giorni. Per farle tornare come appena fatte, il nostro consiglio è un passaggio di 3-4 minuti in friggitrice ad aria a 160°C.

POTRESTI CUCINARE ANCHE

Ecco altre gustose idee con la friggitrice ad aria:

[Polpette di zucca in friggitrice ad aria](#): Un'alternativa vegetariana autunnale, colorata e saporita.

[Patatine fritte in friggitrice ad aria](#): Il contorno perfetto per le polpette, croccanti e leggere.

[Anelli di cipolle in friggitrice ad aria](#): Uno stuzzichino irresistibile, perfetto per un aperitivo in stile americano.

[Nuggets di pollo in friggitrice ad aria](#): Un altro secondo facile e veloce che fa impazzire i bambini.

[Funghi ripieni in friggitrice ad aria](#): Un antipasto o un secondo leggero, con un cuore filante e saporito.