

ANTIPASTI E SNACK

Polpette di cavolfiore e tonno

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 20 min COTTURA: 20 min COSTO: molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: m. difficile



Le **polpette di cavolfiore e tonno** sono la soluzione ideale quando desideri un piatto equilibrato che metta d'accordo il gusto e la salute. Questa preparazione trasforma un ortaggio semplice in un bocconcino **croccante fuori e morbidissimo dentro**, dove la nota decisa del tonno maschera con delicatezza l'odore tipico del cavolfiore.

Per una cena completa, potresti servirle dopo un assaggio di [pasta con le sarde](#) o accompagnarle con delle buonissime [cipolle rosse al forno](#). Se ami le ricette a base di pesce e verdure, non perderti la nostra [raccolta di ricette col cavolfiore](#) o questa sfiziosa variante della [pasta con alici e pomodoro](#). Preparare le polpette di cavolfiore e tonno è un

gioco da ragazzi: pochi ingredienti genuini che sicuramente hai già in dispensa e un metodo di cottura versatile, che sia in forno o in padella, per un risultato sempre impeccabile.

INGREDIENTI PER LE POLPETTE DI CAVOLFIORE E TONNO:

CAVOLFIORE già bollito e scolato - 500 gr

TONNO SOTT'OLIO ben sgocciolato - 160
gr

UOVO 1

PARMIGIANO GRATTUGIATO 50 gr

PANGRATTATO + quello che serve per
impanare - 4 cucchiaini da tavola

PREZZEMOLO

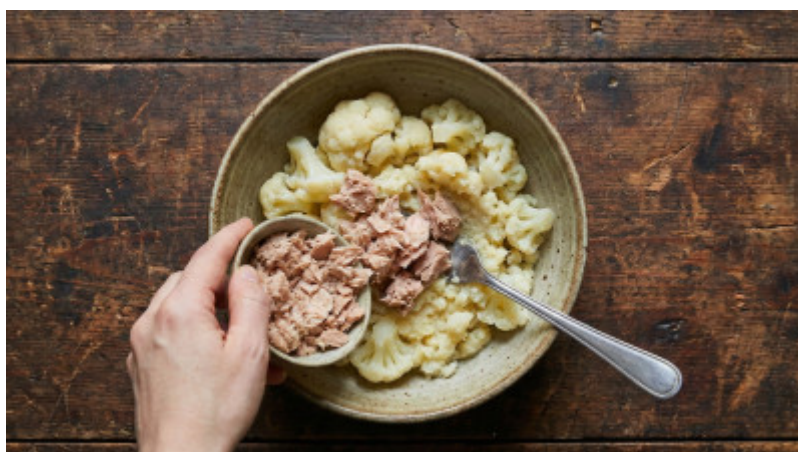
SALE

PEPE NERO

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

PREPARAZIONE DELLE POLPETTE DI CAVOLFIORE E TONNO

- 1 Prendi il cavolfiore che hai precedentemente lessato (assicurati che sia ben asciutto) e mettilo nella ciotola. Usa una forchetta o uno schiacciapatate per ridurlo in una purea grossolana. Sgocciola con cura il tonno dal suo olio di conservazione, sminuzzalo con le mani o con una forchetta e aggiungilo alla purea di cavolfiore.



2 Rompi l'uovo nella ciotola, aggiungi il prezzemolo fresco tritato, il sale, un pizzico di pepe e il formaggio grattugiato se hai deciso di usarlo. Inizia a mescolare bene tutto con le mani o con un cucchiaio. Aggiungi il pangrattato un cucchiaio alla volta finché non ottieni un composto sodo e facilmente lavorabile. Non esagerare, altrimenti le polpette diventeranno troppo dure in cottura.





3 Preleva una piccola porzione di impasto e ruotala tra i palmi delle mani per formare una pallina della grandezza di una noce. Prosegui così fino a esaurire gli ingredienti. Passa ogni polpetta nel pangrattato che avrai messo in un piatto fondo, scuotendola leggermente per eliminare l'eccesso. Disponi le polpette su una teglia foderata con carta forno. Irrorale con un filo d'olio extravergine d'oliva per renderle croccanti e dorate.

Cuoci in forno statico preriscaldato a 200°C per circa 15-20 minuti. Ricordati di girarle a metà cottura per ottenere una doratura uniforme su tutti i lati. Sforna le tue polpette e lasciale intiepidire un paio di minuti prima di servirle. Sono ottime sia calde che a temperatura ambiente!





IDEE ALTERNATIVE

Versione senza glutine: sostituisci il pangrattato tradizionale con del pane grattugiato senza glutine o della farina di mais finissima per una panatura ancora più croccante.

Versione senza lattosio: evita l'aggiunta di formaggio grattugiato nell'impasto o utilizza un sostituto vegetale a base di mandorle o anacardi.

Versione light: cuoci le tue polpette di cavolfiore e tonno nella friggitrice ad aria o nel forno ventilato a 200°C per circa 15-20 minuti, spruzzandole appena con un filo d'olio.

L'idea vegetariana/vegana: se preferisci una versione senza pesce, puoi sostituire il tonno con dei ceci frullati grossolanamente e usare un "uovo" di semi di lino per legare l'impasto.

L'idea WOW: inserisci un cubetto di scamorza affumicata al centro di ogni polpetta prima di chiuderla: otterrai un cuore filante che sorprenderà tutti.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: il segreto per non far sfaldare le polpette è strizzare benissimo il cavolfiore dopo la cottura. Se la verdura rimane troppo umida, l'impasto risulterà molle; se succede, aggiungi un cucchiaino di farina o pangrattato per correggere la consistenza.

Lo sfizio in più: aggiungi all'impasto dei capperi tritati o un filetto di alicie sott'olio sminuzzato: questi ingredienti esalteranno la sapidità del tonno in modo incredibile.

L'idea per i bambini: prepara le polpette schiacciandole leggermente a forma di "nugget": i più piccoli le mangeranno con le mani molto volentieri, magari intingendole in una salsa delicata come la [maionese senza uova](#).

Idea antispreco: non scartare il gambo centrale del cavolfiore! Pela la parte esterna coriacea, taglia il cuore tenero a pezzetti piccoli e cuocilo insieme alle cime. È ricchissimo di nutrienti e sapore!

CONSERVAZIONE

Le polpette di cavolfiore e tonno si conservano in frigorifero per 2-3 giorni all'interno di un

contenitore ermetico. Possono essere gustate anche a temperatura ambiente, ma se preferisci calde, scaldale brevemente in forno o in padella per ripristinare la croccantezza. È possibile congelarle da crude se gli ingredienti sono freschi.