

SECONDI PIATTI

Polpette di fave

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [20 min](#) COSTO:

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



Hai mai provato le polpette di fave? Sono una vera delizia! **Morbide dentro e croccanti fuori**, queste polpette sono ideali come [antipasto](#) o [secondo piatto](#), soprattutto nella stagione primaverile quando le fave fresche abbondano. La menta dà un tocco di freschezza che si sposa alla perfezione con il gusto deciso del pecorino. **Facili e veloci da preparare**, sono perfette anche per un aperitivo o un picnic. Provale e non te ne pentirai!

INGREDIENTI PER LE POLPETTE DI FAVE

FAVE sgranate e sbucciate - 200 gr

PECORINO 25 gr

UOVO 1

MENTA FRESCA 1 mazzetto

PANE GRATTUGIATO 60 gr

SCALOGNO 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 1

cucchiaino da tavola

SPICCHIO DI AGLIO 1

SALE

INGREDIENTI PER LA FRITTURA

OLIO DI SEMI DI ARACHIDE 500 gr

COME FARE LE POLPETTE DI FAVE

- 1 Inizia tritando finemente lo scalogno. Scalda un filo d'olio in una padella, aggiungi lo scalogno, lo spicchio d'aglio e le fave. Insaporisci con un pizzico di sale e lascia cuocere a fiamma dolce per circa 15 minuti, mescolando ogni tanto. Quando le fave saranno morbide, spegni il fuoco e lascia intiepidire. Trasferisci il tutto nel mixer.





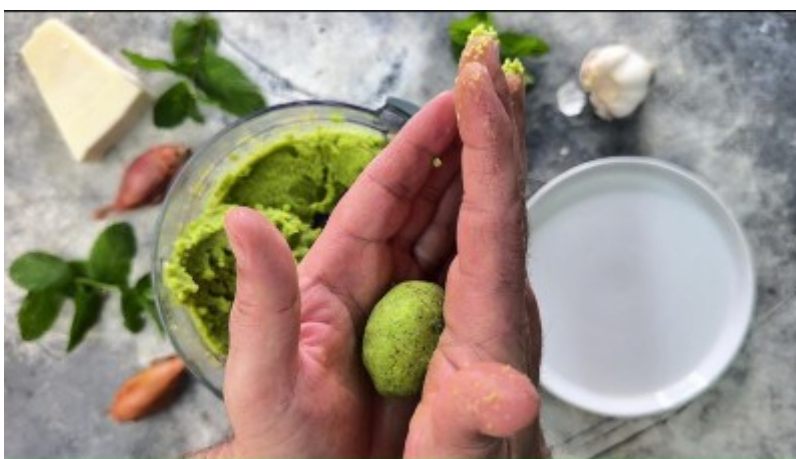
2 Aggiungi l'uovo, il pecorino grattugiato e le foglie di menta. Frulla fino a ottenere un composto omogeneo. Unisci il pangrattato e continua a frullare finché l'impasto non sarà compatto e facile da lavorare con le mani. Versa il composto in una ciotola e amalgama bene.







- 3** Con le mani leggermente umide, forma delle polpette della grandezza di una noce. Disponile su un piatto e lasciale riposare in frigorifero per circa 15 minuti. Nel frattempo, scalda abbondante olio di semi d'arachide in una padella capiente.





4 Quando l'olio sarà ben caldo, frigi poche polpette alla volta per evitare che la temperatura si abbassi. Cuoci fino a quando saranno ben dorate e croccanti su tutti i lati. Scola le polpette con una schiumarola e adagiale su carta assorbente per eliminare l'olio in eccesso.

Servi le polpette di fave ancora calde, magari accompagnandole con una salsa allo yogurt e menta.





TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Per rendere le polpette più leggere, puoi cuocerle al forno a 180°C per circa 20 minuti, girandole a metà cottura, invece di friggerle.

Se hai delle fave un po' troppo dure, cuocile qualche minuto in più per farle ammorbidire bene.

Non buttare via i baccelli delle fave: puoi usarli per preparare una vellutata o un brodo vegetale.

Inoltre, se ti avanzano polpette cotte, puoi schiacciarle e usarle per farcire un panino rustico.

CONSERVAZIONE

Le polpette di fave si conservano in frigorifero per 2 giorni, ben chiuse in un contenitore ermetico. Puoi anche congelarle da crude e cuocerle direttamente al momento: basta farle scongelare leggermente prima di friggerle o cuocerle in forno.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Fave e cicoria: un secondo piatto tradizionale e genuino

Hummus di fave: l'alternativa all'hummus di ceci

Pasta con fave e pancetta: un primo piatto che sa di primavera

Fave e pecorino: il classico della scampagnata di Maggio

Macco di fave: un piatto intramontabile del sud Italia