

ANTIPASTI E SNACK

# Polpette di pane e rucola

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: molto bassa    PREPARAZIONE: 10 min    COTTURA: 5 min    COSTO:  
molto basso



Le polpette di pane e rucola sono una ricetta facile e gustosa, perfetta per recuperare il [pane](#) avanzato trasformandolo in bocconcini appetitosi e stuzzicanti, che faranno gola a tutta la famiglia. Con pochi e semplici ingredienti porterete in tavola un [antipasto](#) veloce, uno [sfizio fritto](#) al quale nessuno saprà resistere. Provatele anche accompagnandole con qualche salsina fresca e aromatica: ad esempio miscelando yogurt greco, succo di limone, olio e pepe!

Venite a curiosare tra le altre nostre ricette di polpette fatte in casa:

[Polpette di carne](#)

[Polpette alla napoletana](#)

[Polpette al prosciutto](#)

Polpette al sugo  
Polpette di tonno

## INGREDIENTI

PANE RAFFERMO 250 gr  
PARMIGIANO GRATTUGIATO 80 gr  
RUCOLA FRESCA 50 gr  
PANGRATTATO  
SALE  
PEPE NERO  
OLIO DI SEMI PER FRITTURA

## PREPARAZIONE

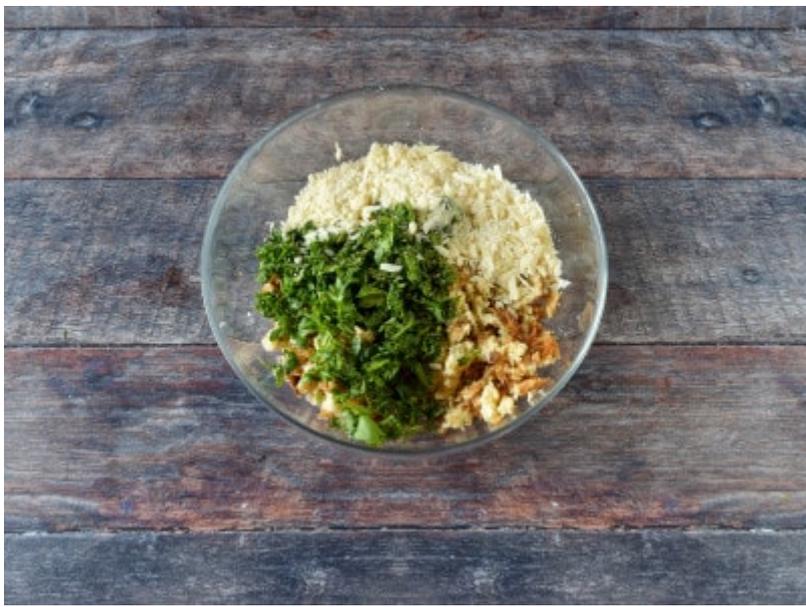
- 1 Per preparare le polpette di pane e rucola prendete il pane raffermo, con molta mollica, e bagnatelo immergendolo in acqua fresca. Lasciate riposare 3 minuti a mollo e poi, quando si sarà ammorbidito, strizzatelo per bene, quindi sbriciolatelo finemente dentro una ciotola.





- 2 Lavate ed asciugate la rucola, quindi tritatela finemente con un coltello. Mettete la rucola tritata dentro la ciotola del pane, unite il formaggio grattugiato, un pizzico di pepe nero ed un cucchiaino da caffè raso di sale ed iniziate ad impastare con le mani.





**3** Impastate fino ad ottenere un composto compatto, se dovesse risultare troppo bagnato, aggiungete un cucchiaino di pangrattato alla volta finché il composto non si attaccherà più alle mani. Formate delle polpette delle stesse dimensioni, scaldate abbondante olio per friggere e quando sarà ben caldo cuocete poche polpette alla volta finché non saranno bene dorate da tutti i lati. Scolate su carta assorbente da cucina e servite in tavola le vostre polpette di pane e rucola sia calde che fredde.





## CONSERVAZIONE

Le polpette di pane e rucola si conservano in frigorifero per massimo 2 giorni chiuse in un contenitore con coperchio. Si possono congelare ancora da crude tenendole distanti tra di loro finché non saranno ben congelate, poi potete conservarle in freezer in una busta per alimenti più pratica.

## CONSIGLIO

Per rendere le polpette di pane e rucola più leggere potete usare un pane integrale e cuocerle in forno statico già caldo a 180°C per 10 minuti.