

ANTIPASTI E SNACK

Polpette di tonno e pane

di: *Stephanie Cabibbo*

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 5 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile

NOTE: 10 MINUTI DI RIPOSO DELL'IMPASTO



Le polpette di tonno e pane sono una golosa variante delle classiche [polpette](#), un piatto casalingo semplice, ideale per consumare il pane secco avanzato, utilizzando ingredienti sempre disponibili in dispensa. L'aggiunta del tonno in scatola, prezioso [salvacena](#), renderà queste polpette ancora più gustose e accattivanti! Perfette come [sfizio](#) per l'aperitivo o per una cena in famiglia, le polpette di pane e tonno fritte sono facili da preparare e faranno la gioia di grandi e piccini una volta portate in tavola!

Scopri altre deliziose ricette di polpette fatte in casa:

[Polpette di pane e rucola](#)

[Polpette di pane e patate](#)

[Polpette alla napoletana](#)

[Polpette di formaggio](#)

PER L'IMPASTO:

PANE RAFFERMO 180 gr

LATTE 170 ml

UOVA 1

FORMAGGIO GRATTUGIATO parmigiano,
grana, caciocavallo... - 40 gr

TONNO IN SCATOLA sott'olio o al
naturale - 240 gr

PREZZEMOLO

PEPERONCINO

PER LA PANATURA:

UOVA 2

PANGRATTATO 200 gr

PER LA FRITTURA:

OLIO DI ARACHIDI

SALE

PREPARAZIONE

- 1 Per preparare le polpette di tonno e pane tritate grossolanamente il pane rafferma con l'ausilio di un robot da cucina o una grattugia. Mettete il pane in una ciotola e versate il latte, poi fate riposare 10 minuti.



- 2 Nel frattempo, tritate un bel mazzetto di prezzemolo. Quando il pane si è ammorbidito, aggiungete anche un uovo, il tonno sgocciolato e il prezzemolo.



- 3 Unite anche il formaggio grattugiato e un pizzico di peperoncino, poi lavorate il tutto per bene. Se l'impasto dovesse risultare troppo asciutto, aggiungete un altro filo di latte.



- 4 A questo punto, formate le polpette con le mani e riponetele su un tagliere rivestito con carta forno. Preparate due ciotole, una con le uova sbattute e l'altra con il pangrattato, e passate le polpette prima nell'una e poi nell'altra.



5 Quando avete panato tutte le polpette, mettete a scaldare 2 dita d'olio di semi d'arachide in un padellino e, quando è ben caldo, aggiungete le polpette, poche alla volta.

Man mano che si dorano, scolate le polpette su carta assorbente. Completate con una spolverata di sale e servite ben calde, sole o accompagnate da salse a piacimento!

