

SECONDI PIATTI

Polpette di tonno

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

DOSI PER: [12 pezzi](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [20 min](#) COSTO:

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



Le **polpette di tonno e ricotta** sono un **secondo piatto di pesce facile**, veloce e incredibilmente gustoso. Questa **ricetta** è un modo geniale per trasformare una semplice scatoletta di tonno in una cena che piacerà a tutta la famiglia. Sono una variante più morbida delle classiche [Polpette di tonno e pane](#) e ricordano la praticità del [Polpettone di tonno](#) o del [Polpettone di tonno e patate](#). Se ami il tonno fresco, puoi provare i [Tranci di tonno in friggitrice ad aria](#) o un elegante [Filetto di tonno in padella con cipolle in agrodolce](#). Queste polpettine si inseriscono nella grande famiglia delle polpette, che non sono solo di carne! Pensa alla bontà delle [Polpette di ricotta al sugo](#) (o al [forno](#)) o a quelle

"povere" ma deliziose di [Polpette di pane al sugo](#).

INGREDIENTI PER LE POLPETTE DI

TONNO E RICOTTA

TONNO AL NATURALE peso sgocciolato -
230 gr

RICOTTA VACCINA asciutta - 250 gr

PANE GRATTUGIATO 80 gr

UOVO MEDIO 1

PREZZEMOLO 1 ciuffo

ERBA CIPOLLINA

SALE

PEPE

INGREDIENTI PER PANARE E CUOCERE

FARINA 00 per infarinare - 20 gr

LIMONE NON TRATTATO ti serviranno
scorza e succo - 1

SPICCHI DI AGLIO 2

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

ACQUA CALDA

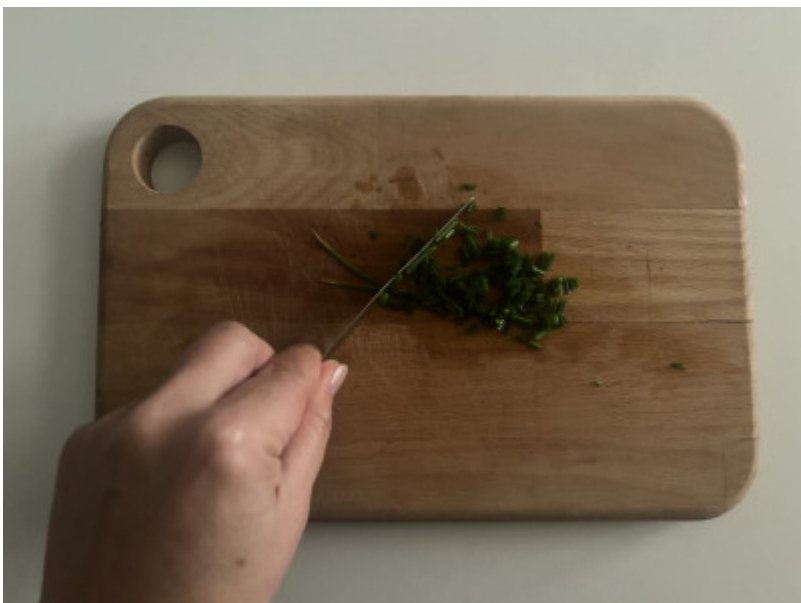
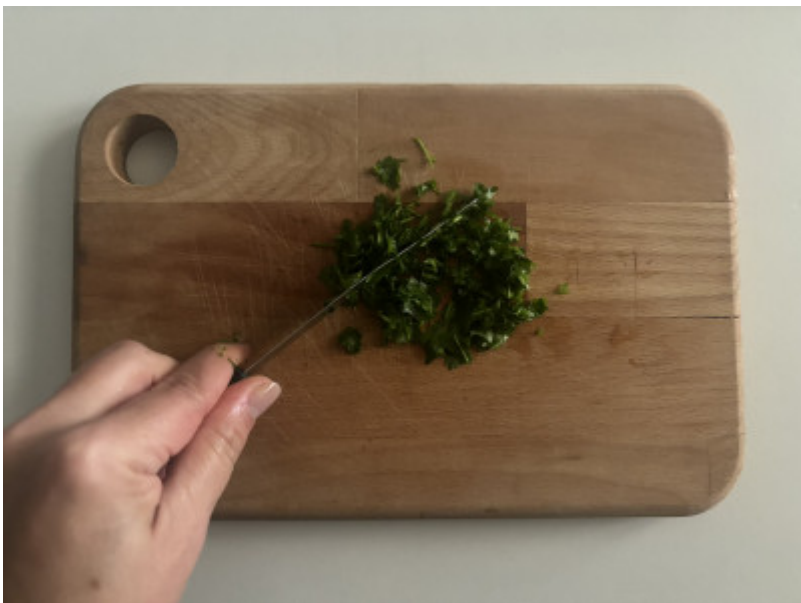
PREPARAZIONE

- 1 Per ottenere polpette che non si sfaldano, l'impasto deve essere asciutto. Metti il tonno in un colino e schiaccialo bene con una forchetta per eliminare tutta l'acqua di conservazione.

Consiglio: Se la ricotta è molto umida, lascia scolare anche quella per 10 minuti o tamponala con carta da cucina.

Metti il tonno ben strizzato e la ricotta nella ciotola. Trita finemente al coltello il prezzemolo e l'erba cipollina e uniscili.

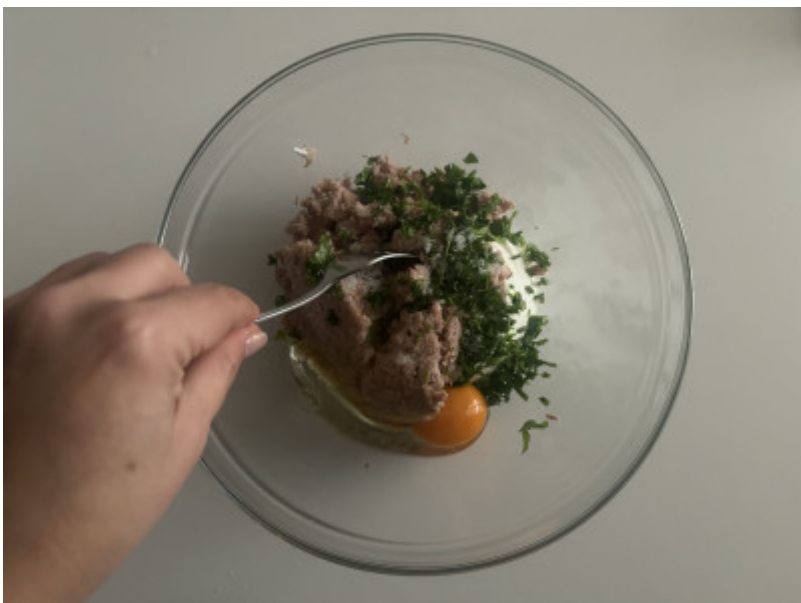






2 Aggiungi l'uovo intero, il pane grattugiato, una presa di sale e, se ti piace, una macinata di pepe. Mescola tutto con una forchetta o direttamente con le mani fino ad ottenere un composto omogeneo, compatto ma morbido. Se ti sembra ancora troppo appiccicoso, aggiungi un cucchiaino extra di pangrattato.







- 3 Preleva una noce di composto e arrotolala tra i palmi delle mani per formare delle palline grandi come una noce o un mandarino piccolo. Versa la farina in un piatto o una pirofila. Passa le polpette nella farina facendole rotolare bene, poi scuotile leggermente per eliminare l'eccesso. L'infarinatura è fondamentale per creare la crema in cottura!





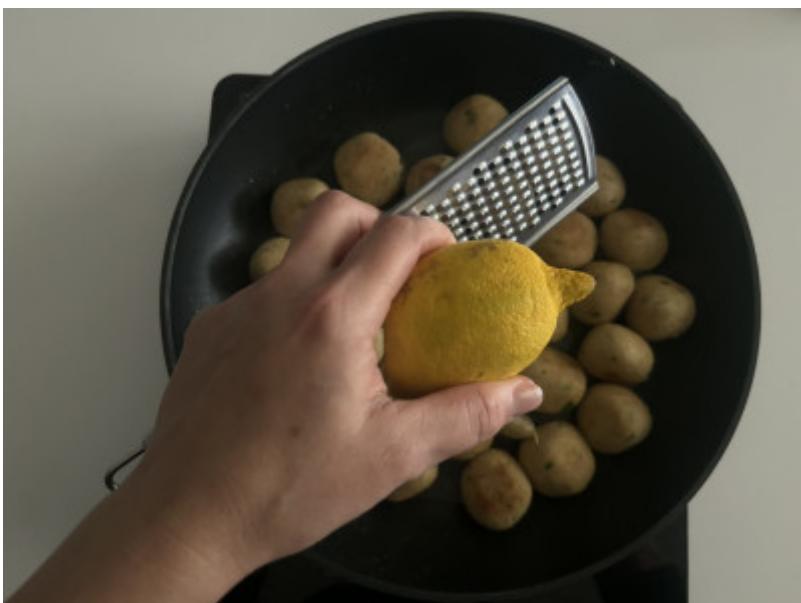
4 In una padella capiente scalda un generoso giro d'olio con i due spicchi d'aglio (schiacciati

leggermente lasciando la camicia per un aroma più delicato). Disponi le polpette in padella senza sovrapporle. Falle rosolare a fiamma media girandole delicatamente finché non sono dorate su tutti i lati.





- 5** **Il tocco magico:** Quando sono dorate, aggiungi mezzo bicchiere d'acqua calda (o brodo vegetale). L'acqua, legandosi con la farina delle polpette, creerà subito una salsa densa. Aggiungi subito un po' di scorza di limone grattugiata e qualche goccia di succo di limone per profumare. Abbassa la fiamma, copri (o lascia semiscoperto se c'è troppa acqua) e cuoci per circa 10 minuti, finché il sughetto non si è ristretto avvolgendo le polpette.







IDEE ALTERNATIVE

Versione senza glutine: Sostituisci il pane grattugiato con un preparato senza glutine e la farina 00 con della farina di riso o amido di mais.

Versione senza lattosio: Usa una ricotta senza lattosio. Il parmigiano, essendo a lunga stagionatura, è naturalmente quasi privo di lattosio, ma per sicurezza puoi ometterlo.

Versione light: Per una versione più leggera, puoi cuocere le polpette in forno statico a 180°C per circa 20-25 minuti, oppure in friggitrice ad aria a 180°C per 15-20 minuti, girandole a metà cottura.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: Il segreto per delle polpette perfette è sgocciolare molto bene sia il tonno che la ricotta. Devono essere il più asciutti possibile per evitare un impasto troppo molle che richiederebbe troppo pangrattato.

Lo sfizio in più: Aggiungi all'impasto delle olive taggiasche tritate, dei capperi dissalati o un po' di scorza di limone grattugiata per un sapore ancora più fresco e mediterraneo.

L'idea per i bambini: Servi le polpette con una salsa di pomodoro semplice e cuocile qualche minuto in più nel sugo. Saranno ancora più morbide e golose. Puoi anche nascondere un cubetto di formaggio filante all'interno di ogni polpetta.

Idea antispreco: Se hai del pane raffermo, non buttarlo! Usalo per fare il pangrattato in casa: basterà frullarlo in un mixer. Sarà molto più saporito di quello comprato.

COME SI CONSERVANO LE POLPETTE TONNO E RICOTTA

Le **polpette di tonno e ricotta** si conservano in frigorifero per un paio di giorni, chiuse in un contenitore ermetico. Sono ottime anche a temperatura ambiente. Si possono congelare sia da crude che da cotte.