

SECONDI PIATTI

Polpette di verdure cotte al forno

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [50 min](#) COTTURA: [40 min](#) COSTO:

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

NOTE:

POTETE VARIARE QUALCHE INGREDIENTE NELLA RICETTA, LE PATATE E LE CAROTE LE TROVATE SEMPRE E L



Le polpette di verdure cotte al forno sono un **piatto vegetariano** molto appagante, che non ti farà rimpiangere le classiche [polpette a base di carne](#) o di [pesce](#), sono la **ricetta ideale** per far apprezzare le verdure ai più piccini.

Le **polpette di verdure cotte al forno** sono delle **chicche sfiziose** da servire come **finger food** accompagnandole con salse a piacimento, oppure da gustare a pranzo presentandole come secondo piatto, o per cena insieme a verdure cotte o con una fresca insalata mista.

Per realizzare le polpette di verdure cotte al forno, avrai bisogno di: patate, piselli anche surgelati, carote, pomodori secchi, uovo, prezzemolo, origano, sale e pepe a piacere.

Cucinare queste polpette veg al forno è semplicissimo, basteranno pochi passaggi per portare in tavola un concentrato di bontà e leggerezza. **Segui la nostra ricetta con passo passo fotografico** per cucinare queste **deliziose polpette di verdure cotte al forno**.

Se ami le polpette, ecco per te alcune ricette che ti piaceranno sicuramente:

[Polpette di ricotta](#)

[Polpette di pane al sugo](#)

[Polpette di melanzane](#)

[Polpette al sugo](#)

[Polpette di carne al limone](#)

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PATATE peso netto - 300 gr

PISELLI SURGELATI peso netto - 200 gr

CAROTE peso netto - 150 gr

POMODORI SECCHI SOTT'OLIO peso netto del prodotto sgocciolato bene - 80 gr

UOVO 1

PREZZEMOLO

ORIGANO ESSICCATO

SALE FINO

PEPE NERO a piacere -

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 3 cucchiaini da tavola

PREPARAZIONE

1 Ecco come cucinare delle golosissime polpette di verdure cotte al forno: per prima cosa pesa gli ingredienti. Porta a bollore l'acqua in una casseruola, fai la stessa cosa anche in un pentolino più piccolo.

Scola bene i pomodori secchi dall'olio di conservazione. Pela le patate e tagliale a dadini più o meno della stessa dimensione. Stessa cosa per le carote: pelale, lavale e tagliale a dadini.

Appena l'acqua della casseruola raggiunge il bollore, tuffaci i dadini di patate e, a seguire, le carote.





2 Lascia cuocere per 15, 20 minuti al massimo. Quando l'acqua del pentolino più piccolo avrà raggiunto il bollore, tuffaci i piselli scongelati e lasciali cuocere per 10 minuti. Scola i piselli e tienili da parte. Trita a coltello il prezzemolo precedentemente sciacquato. Taglia grossolanamente anche i pomodori secchi sott'olio. In una ciotola schiaccia le patate e le carote insieme. Sala, aggiungi l'uovo e mescola il tutto. Unisci infine anche il prezzemolo e l'origano secco.





3 unisci al resto del composto anche i pomodori secchi e i piselli. Amalgama bene tutti gli ingredienti. Preriscalda il forno a 180°C gradi in modalità ventilato.

Forma le polpette avendo cura di realizzarle della stessa dimensione, poi passale nel pangrattato.

Fodera una placca del forno con un foglio di carta forno. Posiziona le polpette sulla carta forno distanziandole l'una dall'altra e, infine, versa un filo d'olio in superficie.

Inforna la teglia nel forno preriscaldato a 180°C gradi per 10, 12 minuti al massimo.





CONSERVAZIONE

Le polpette di verdura cotte al forno, si conservano bene un paio di giorni, in frigorifero, chiuse in un contenitore ermetico.

CONSIGLIO

Abbi l'accortezza di scolare bene gli ingredienti dopo la bollitura, questo consente di lavorare meglio l'impasto.

Anche i pomodori secchi devono essere ben scolati dall'olio di conservazione, puoi anche tamponarli in fogli di carta assorbente per cucina.