

SECONDI PIATTI

Polpette di zucca in friggitrice ad aria

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

DOSI PER: [11 pezzi](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [40 min](#) COTTURA: [30 min](#) COSTO:

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



Scopri la ricetta delle polpette di zucca in friggitrice ad aria, un'alternativa leggera alle polpette fritte. Gustose e croccanti, sono perfette per un pasto veloce e sano.

INGREDIENTI PER CUCINARE LE POLPETTE DI ZUCCA IN FRIGGITRICE AD ARIA

ZUCCA PULITA 500 gr
PANGRATTATO + q.b per impanare - 150 gr
PARMIGIANO REGGIANO
GRATTUGIATO 100 gr
MOZZARELLA 50 gr
UOVO 1
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
ROSMARINO
SALE
PEPE

COME FARE LE POLPETTE DI ZUCCA IN FRIGGITRICE AD ARIA

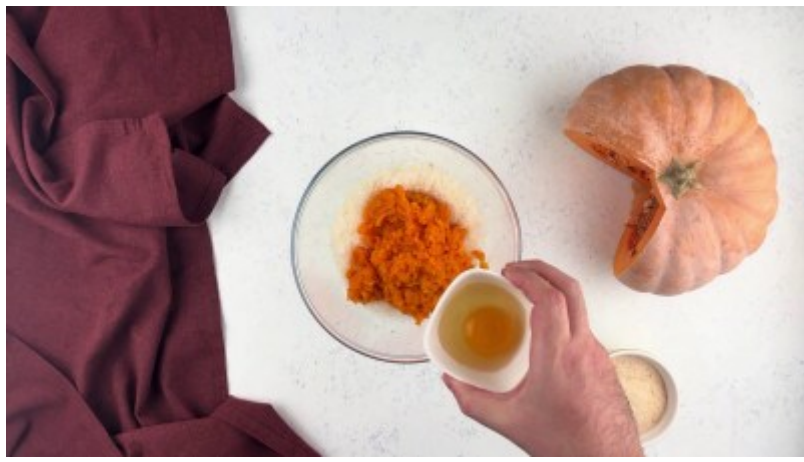
- 1 Taglia a cubetti la mozzarella e lasciala scolare fino al momento dell'utilizzo. Intanto elimina i semi e la buccia della zucca. Taglia a fette e mettila nel cestello della friggitrice ad aria ricoperto di carta forno. Irrora con olio evo, condisci con sale e cuoci a 190°C per 30 minuti o fino che la zucca non risulterà morbida. Taglia la zucca a tocchetti e mettili nel mixer, frulla velocemente per ottenere un composto grossolano.



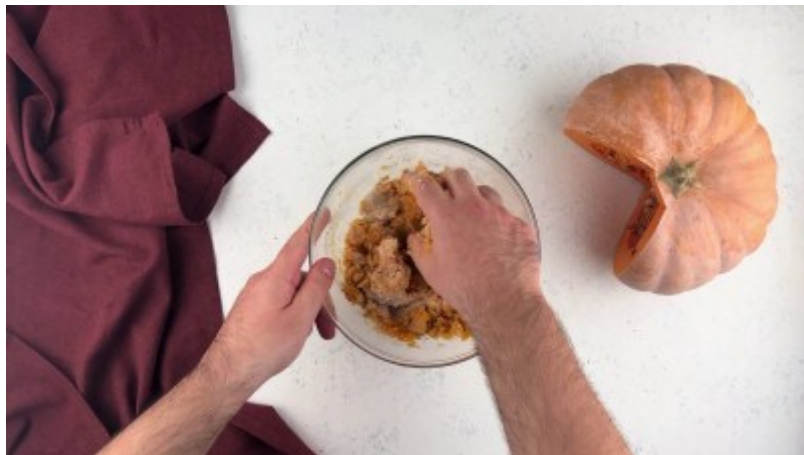


2 In una ciotola metti il parmigiano grattugiato, aggiungi la zucca, l'uovo, aggiusta di sale e pepe



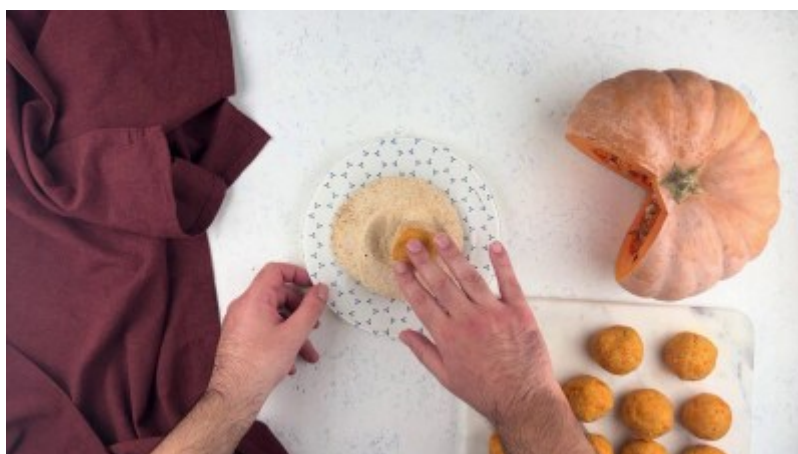
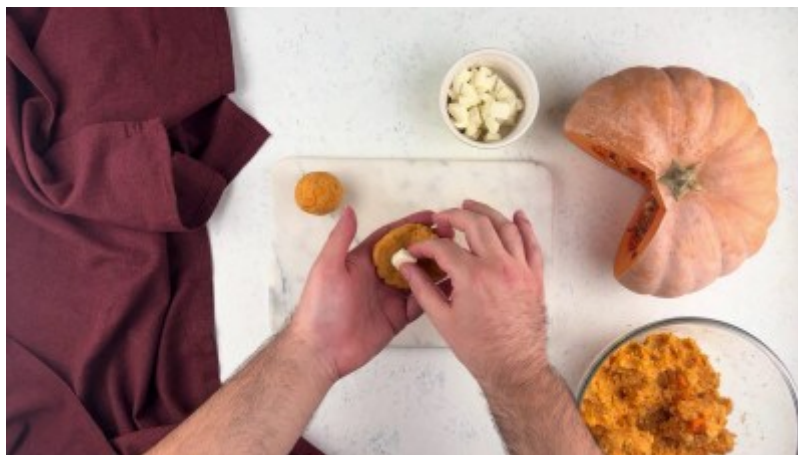


- 3 Unisci anche il rosmarino e comincia a impastare con la forchetta per amalgamare gli ingredienti. Aggiungi il pangrattato, un po' per volta e impasta con le mani. La quantità di pangrattato dipende fortemente dalla quantità di acqua di vegetazione della zucca. La consistenza del composto deve essere tale da poterlo modellare.



4 Preleva 50 g. di impasto e appiattiscilo, poni al centro un cubetto di mozzarella, e forma la

polpetta, continua così fino ad esaurimento dell'impasto. Ripassale nel pangrattato, facendo attenzione a ricoprire tutta la superficie delle polpette.





- 5 Disponi le polpette di zucca nel cestello della friggitrice ad aria, ricoperto di carta forno, irrori con olio evo e cuoci a 180°C per 20 minuti



POLPETTE DI ZUCCA IN FRIGGITRICE AD ARIA: LEGGERE E GUSTOSE IN

Le polpette di zucca in friggitrice ad aria sono un piatto leggero e sfizioso, perfetto per chi cerca un'alternativa sana alle classiche polpette fritte. Grazie alla friggitrice ad aria, queste polpette diventano croccanti all'esterno e morbide all'interno, senza bisogno di utilizzare olio

POCHI MINUTI

in eccesso. Prepararle è facile e richiede pochi ingredienti: zucca, pangrattato, parmigiano e aromi a piacere. Ideali come antipasto, secondo piatto o snack vegetariano, queste polpette sono perfette per un pasto leggero ma ricco di gusto. **Nella nostra ricetta abbiamo arricchito le polpette di zucca con un bocconcino di mozzarella al centro per un effetto ancora più goloso e filante.**

COME CONSERVARE LE POLPETTE DI ZUCCA IN FRIGGITRICE AD ARIA

Le polpette di zucca in friggitrice ad aria possono essere conservate in frigorifero per 2-3 giorni, chiuse in un contenitore ermetico. Prima di gustarle nuovamente, riscaldale direttamente nella friggitrice ad aria per alcuni minuti a 180°C, così da restituire loro la croccantezza originale. **Evita di riscaldarle al microonde, poiché potrebbero perdere la loro consistenza croccante.** Se preferisci, puoi anche congelarle prima della cottura: al momento del bisogno, basterà scongelarle leggermente e cuocerle direttamente in friggitrice ad aria.

CONSIGLI PER RIDURRE LO SPRECO ALIMENTARE

Per evitare sprechi, puoi utilizzare la polpa di zucca avanzata per preparare una [vellutata di zucca](#) o un [risotto alla zucca](#). Se hai del pangrattato avanzato, puoi utilizzarlo per altre preparazioni come le [cotolette](#) o per [gratinare le verdure](#). Le polpette non consumate possono essere trasformate in un gustoso condimento per la [pasta](#): sbriciolale e saltale in padella con olio e un po' di parmigiano. *In questo modo, sfrutti al meglio tutti gli ingredienti senza buttare nulla.*