

SECONDI PIATTI

Polpette di zucchine e pecorino al forno

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 20 min COTTURA: 50 min COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile

NOTE:

OCCORRE ASPETTARE UN PO' DI TEMPO PER FAR RAFFREDDARE LE ZUCCHINE



Un modo per far mangiare le verdure ai bambini è di trasformare tutto quanto in polpette. Allora non puoi farti sfuggire questa **ricetta** delle **polpette di zucchine al forno** arricchite con il pecorino. Soffici, leggere, gustose...ti conquisteranno al primo boccone! La gratinatura finale dona alle polpette di zucchine l'aspetto e il sapore di quelle fritte. Se avanzano e le vuoi mangiare il giorno dopo, nessun problema: riscaldandole nel microonde tornano come appena fatte. Scatena la tua fantasia per servirle: noi ti consigliamo un'ottima [maionese fatta in casa](#)

INGREDIENTI

ZUCCHINE 700 gr

UOVA 2

PANGRATTATO

PECORINO GRATTUGIATO 70 gr

SALE

SPICCHIO DI AGLIO 2

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

Esistono così tante ricette di polpette che hai l'imbarazzo della scelta! Intanto, noi ti proponiamo le nostre preferite:

[Polpette di ceci e zucchine](#)

[Polpette di ceci e pecorino](#)

[Polpette di pane e rucola](#)

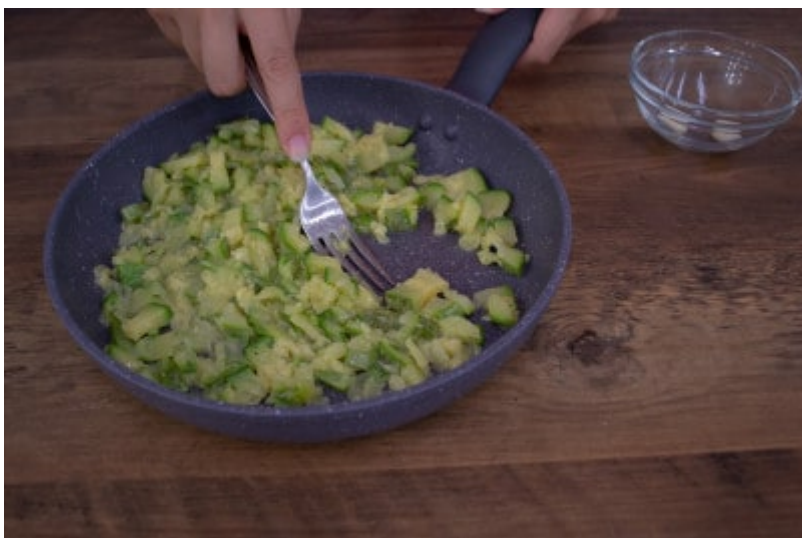
PREPARAZIONE

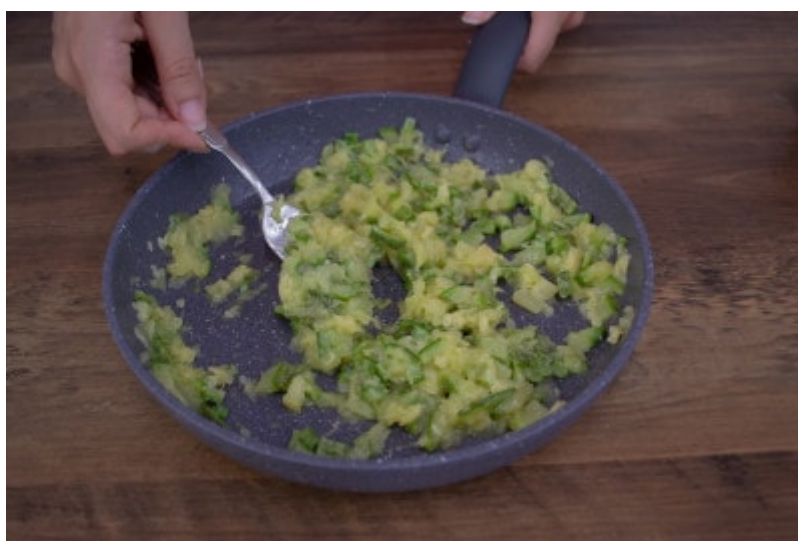
- 1 Per preparare le polpette di zucchine e pecorino al forno parti dal taglio della verdura. Dopo averle lavate e asciugate, taglia le zucchine in piccoli pezzi e metti da parte. Sbuccia due spicchi d'aglio e schiacciali. In una padella del diametro di circa 18 cm, versa un filo di olio extravergine d'oliva, aggiungi gli spicchi di aglio schiacciati e fai soffriggere. Aggiungi le zucchine tagliate e fai rosolare: in questo modo la verdura acquisterà anche maggior sapore. Abbassa la fiamma, chiudi con un coperchio e fai cuocere per circa 20 minuti. Le zucchine libereranno il proprio liquido, con cui si cuoceranno. Occorre, comunque, avere cura di girare di tanto in tanto. Dopo circa 15 minuti, toglì il coperchio e fai evaporare tutto il liquido.





- 2 Quando le zucchine si saranno asciugate del proprio liquido di cottura, togli dal fuoco e rimuovi l'aglio. Con una forchetta schiaccia le zucchine, insaporisci con un pizzico di sale, mescola leggermente e fai raffreddare.





- 3 Preriscalda il forno in modalità statica a 180°C. Nel frattempo prepara le polpette. In una ciotola versa le zucchine schiacciate e raffreddate, le uova e il pangrattato. Mescola inizialmente con una forchetta, poi aggiungi il pecorino e impasta con le mani. Aggiungi pangrattato fino a quando non otterrai un composto malleabile.





- 4 A questo punto dai forma alle polpette di zucchini e pecorino: prendi una noce di composto e rotolala fra le tue mani molto delicatamente fino a formare una pallina. Rivesti con un foglio di carta da forno una teglia, posiziona le polpette e condisci con un filo di olio extravergine d'oliva. Quando le polpette di zucchini saranno pronte e il forno sarà ben caldo puoi infornare: posiziona la teglia nel ripiano centrale e cuoci le polpette per circa 25 minuti. Verso la fine della cottura sposta la teglia nel ripiano più alto e aziona il grill: questo procedimento permetterà alle zucchini di avere una consistenza croccante e un colore dorato fintanto da renderle molto simili alle zucchini fritte. Una volta cotte, tira fuori la teglia, metti le polpette su un piatto di portata e servi calde.





CONSERVAZIONE

L'ideale è consumare le polpette di zucchine e pecorino ben calde, appena sfornate, ma si possono conservare anche in frigorifero per un paio di giorni in un contenitore ben chiuso.

CONSIGLIO

Puoi congelare le polpette da crudo: prepara le polpette di zucchine e pecorino, posizionale su un piatto rivestito con carta da forno e poni in congelatore. Quando le polpette si saranno congelate, mettile in un sacchetto di plastica. All'occorrenza ti basterà tirare fuori le polpette crude congelate, metterle su una teglia da forno, rivestita con l'apposita carta, irrorarle con un filo d'olio e infornale a 180°C fino a quando saranno cotte.