

SECONDI PIATTI

# Polpettone alla genovese

---

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

DOSI PER: [6 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#)    PREPARAZIONE: [45 min](#)    COTTURA: [40 min](#)    COSTO:

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

NOTE: + 40 MINUTI PER CUOCERE LE PATATE

---



Se pensi che il polpettone debba essere per forza di carne, preparati a scoprire una delle perle della **cucina ligure**. Il **Polpettone alla Genovese** è un piatto povero ma ricchissimo di gusto, un vero e proprio sformato dove le protagoniste sono le **patate** e i **fagiolini**, profumati con l'immane maggiorana fresca.

A differenza del [polpettone al forno classico](#) di macinato, questa versione è totalmente **vegetariana** e ha una consistenza morbida che conquista tutti, anche i bambini. Se però sei arrivato qui cercando una variante di pesce che usi le patate come base, ti

consiglio di guardare anche il mio [polpettone di tonno e patate](#), facilissimo e saporito.

La paura di molti è che il polpettone di verdure si rompa al taglio. Non temere: seguendo questa ricetta otterrai un impasto compatto e sodo, grazie al giusto equilibrio tra verdure e uova e alla **crosticina dorata** in superficie creata dal pangrattato. È un piatto incredibilmente versatile: puoi servirlo caldo, ma ti assicuro che tiepido o addirittura freddo dà il meglio di sé, proprio come il [polpettone con le melanzane](#) che prepariamo in estate.

Se ami le ricette "svuota frigo" a base di verdure, dopo aver provato questa versione genovese, dai un'occhiata anche al [polpettone con verdure e uova](#) o alle sfiziose [polpette di ceci e zucchine](#), perfette per un aperitivo leggero.

Ora che siamo pronti a cucinare ecco come preparare il **polpettone ligure patate e fagiolini** perfetto!

## INGREDIENTI PER IL POLPETTONE DI PATATE E FAGIOLINI

PATATE meglio se "vecchie" o farinose, assorbono meno acqua - 800 gr

FAGIOLINI pesati puliti - 500 gr

PARMIGIANO REGGIANO

GRATTUGIATO 80 gr

UOVA MEDIE 3

MAGGIORANA 2 rametti

PANGRATTATO

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PEPE NERO

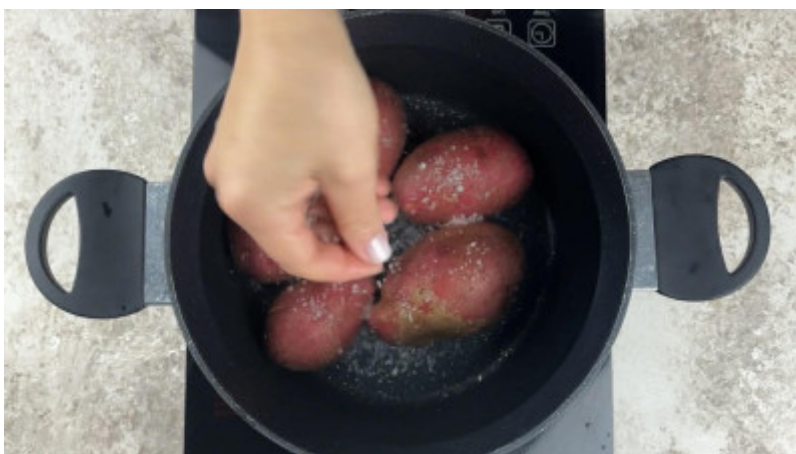
## COME PREPARARE IL POLPETTONE ALLA GENOVESE: PROCEDIMENTO

**1** **Le Patate:** Inizia lavando bene le patate con la buccia per eliminare ogni residuo di terra. Mettile in una pentola capiente, copri le interamente con **acqua fredda salata** e porta a bollore.

PASSO PASSO

Lascia cuocere per circa **40 minuti**. Verifica la cottura con i rebbi di una forchetta: se

affonda nella polpa morbida, sono pronte. Scolale e tienile da parte.





**2** **I Fagiolini:** Mentre le patate cuociono, dedicati alla pulizia dei **fagiolini** spuntando le estremità. Tuffali in **acqua bollente salata** e lasciali cuocere per circa **10-12 minuti**. Devono risultare teneri ma integri, non spappolati.

Scolali con grande cura per eliminare tutta l'acqua in eccesso. Una volta intiepiditi, tagliali a **pezzetti piccoli** (circa 1 cm): questo passaggio è fondamentale per ottenere una fetta compatta al taglio.

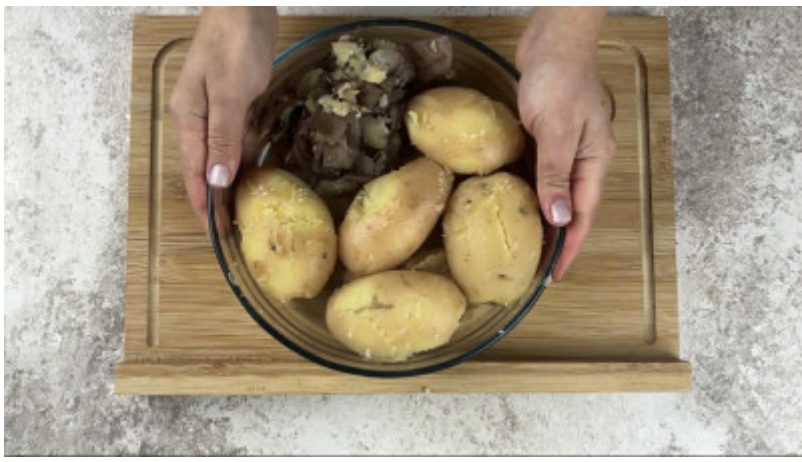




**3** Sbuccia le patate quando sono **ancora calde** e passale subito nello **schiacciapatate**, raccogliendo la purea in una ciotola grande.

Unisci i fagiolini tagliati alla purea. **Consiglio fondamentale:** ora lascia intiepidire il composto per qualche minuto. È importante che la base non sia bollente quando andrai ad aggiungere le uova, altrimenti rischi che si "cuociano" immediatamente col calore residuo.





**4** **Il Condimento:** Nella ciotola con le verdure ormai tiepide, aggiungi le **3 uova intere**, il **Parmigiano grattugiato**, una presa di sale e una macinata di pepe. Aggiungi ora le foglioline di **maggiorana fresca**: sii generoso, perché è proprio questo l'aroma inconfondibile che rende la ricetta autentica ligure.

**Mescola tutto energicamente**, meglio se direttamente con le **mani**. Devi lavorare l'impasto fino ad ottenere un composto **omogeneo e compatto**: sentire la consistenza con le mani è il trucco migliore per evitare crepe durante la cottura.



**5** Preparazione della teglia: Prendi la tua pirofila (la misura ideale per queste dosi è

quadrata da **22x22 cm**). Ungi accuratamente il fondo e i bordi con un filo d'olio extravergine.

Spolvera ora con una manciata generosa di **pangrattato**, scuotendo la teglia per farlo aderire ovunque. Questo passaggio è essenziale: creerà una barriera antiaderente naturale che impedirà al polpettone di attaccarsi durante la cottura.



**6** **In teglia:** Versa tutto l'impasto nella teglia precedentemente preparata. **Livellalo bene** aiutandoti con il dorso di un cucchiaio o una spatola (magari leggermente inumidita): è importante ottenere uno **spessore uniforme** affinché cuocia alla perfezione in ogni punto.

**La Gratinatura Ligure:** Spolvera ora tutta la superficie con abbondante **pangrattato**. È il momento del tocco d'artista: con i rebbi di una forchetta, crea delle **righe decorative** (o onde) sulla superficie, tipiche della tradizione ligure. Termina con un bel giro d' **olio extravergine a crudo** che garantirà una doratura super golosa.



**7** Cottura in forno: Inforna nel forno ventilato preriscaldato a 200°C e lascia cuocere per

circa **35-40 minuti**. I tempi possono variare leggermente da forno a forno, quindi affidati alla vista: il polpettone è pronto quando sulla superficie si sarà formata una **crosticina dorata e croccante** irresistibile.

**Il segreto per il taglio perfetto:** Sforna e, passaggio fondamentale, **lascia intiepidire** nella teglia per almeno **15-20 minuti** prima di tagliarlo. Non avere fretta: da bollente l'impasto è ancora troppo morbido, mentre riposando si ricompatta e potrai ottenere fette perfette senza rotture.



## CONSERVAZIONE: QUANTO DURA E SI PUÒ CONGELARE?

Il Polpettone alla Genovese è ottimo anche nei giorni successivi. Puoi conservarlo in **frigorifero** per un massimo di **2 giorni**, avendo cura di riporlo in un contenitore ermetico ben sigillato.

Al momento di servirlo, hai tre opzioni: puoi gustarlo freddo (o a temperatura ambiente), oppure scaldarlo velocemente in **forno** o in **friggitrice ad aria** per ridare croccantezza alla crosticina. Se hai fretta, anche il microonde va bene.

**Si può congelare il polpettone di patate?** La risposta è **no**. Questa ricetta non è adatta al congelamento perché le patate, una volta scongelate, rilasciano acqua e diventano granulose, rovinando la consistenza morbida e compatta che abbiamo ottenuto con tanta cura.

## I CONSIGLI DELLA NONNA: VARIANTI GOLOSE E CUCINA DEL RICICLO

La cucina ligure è maestra nel trasformare ingredienti semplici in capolavori, e questo polpettone non fa eccezione. Ecco alcuni **trucchi furbi** e varianti per renderlo ancora più speciale o per adattarlo a quello che hai in dispensa.

### 1. Le varianti "ricche" (Funghi e Mortadella)

La ricetta che ti ho dato è quella classica "povera", ma se vuoi un sapore più deciso puoi seguire la tradizione dell'entroterra ligure. Prova ad aggiungere all'impasto 20g di **funghi secchi** (fatti rinvenire in acqua tiepida e tritati finemente) oppure 50g di **mortadella** a cubetti piccolissimi. Questi ingredienti regalano una spinta di sapidità incredibile che si sposa benissimo con la dolcezza delle patate.

### 2. Risparmio Alimentare: la regola del riciclo

Questo piatto è il re della cucina del "non si butta via niente". Hai delle **patate lesse avanzate** dalla cena di ieri? O dei fagiolini già cotti che nessuno mangia? Sono perfetti! Non serve cuocerli di nuovo: schiacciali, uniscili alle uova e al formaggio e in 10 minuti il tuo polpettone è pronto da infornare. Un ottimo modo per risparmiare tempo e denaro evitando sprechi.

### 3. La versione Senza Glutine

Hai ospiti celiaci? Il polpettone alla genovese è quasi naturalmente **Gluten Free**. L'unico ingrediente da sostituire è il pangrattato: usa un **pangrattato senza glutine** (o della farina di mais fioretto per una crosticina ancora più croccante) sia nell'impasto che per la gratinatura finale. Il risultato sarà identico all'originale.

### 4. L'idea in più: come servirlo

Vuoi presentarlo in modo elegante? Accompanya ogni fetta con un cucchiaino di **Pesto alla Genovese** fresco o una salsina leggera allo yogurt ed erba cipollina. Il contrasto tra il polpettone tiepido e la salsa fresca renderà il piatto degno di un ristorante!