

SECONDI PIATTI

Polpettone di salmone e zucchine

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 35 min COSTO: elevato

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Il polpettone di salmone e zucchine è un [secondo piatto](#) leggero, ricco di sapori delicati e ideale per tutta la famiglia. L'impasto, a base di salmone fresco e zucchine grattugiate, viene insaporito con aneto, mollica di pane e un pizzico di sale e pepe, per poi essere cotto in forno in formato "caramella" che consente di ottenere un interno umido e un'esterno più croccante. **Morbido e profumato**, è ottimo sia servito caldo, tagliato a fette, sia gustato tiepido/freddo per buffet e picnic. Se ami questo abbinamento prova anche la [Pasta al salmone e crema di zucchine](#), il classico [salmone con zucchine](#), oppure i [muffin salati con zucchine e salmone](#) per una versione monodose e sfiziosa.

Per idee alternative col salmone lasciati tentare dal [salmone in crosta di pistacchi](#) o dalla ricca [torta salata al salmone](#). Vuoi altre idee di polpettoni? Dai un'occhiata anche al [polpettone di tonno e patate](#) e agli [imperdibili polpettoni da sogno per riscaldare il tuo gennaio](#).

INGREDIENTI PER IL POLPETTONE DI SALMONE E ZUCCHINE

SALMONE FRESCO 400 gr
ZUCCHINE 2
UOVA 1
MOLLICA DI PANE 60 gr
ANETO
SALE
PEPE NERO MACINATO
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

COME FARE IL POLPETTONE DI SALMONE E ZUCCHINE

1 Prepara il pesce: Assicurati che il filetto di salmone sia privo di lisce. Tritalo al coltello per ottenere una consistenza rustica, oppure mettilo in un mixer e azionalo a brevi impulsi (attenzione a non ridurlo in purea, deve mantenere un po' di consistenza). Trasferiscilo in una ciotola capiente.

Grattugia le zucchine: Lava e spunta le zucchine, poi grattugiale a crudo utilizzando una grattugia a fori larghi. Strizzale leggermente con le mani per eliminare l'acqua di vegetazione in eccesso e aggiungile nella ciotola con il salmone.



2 Crea l'impasto: Unisci al composto l'uovo intero, l'aneto fresco tritato finemente e la mollica di pane (sbriciolata finemente). Condisci con sale e pepe a tuo piacimento.

Amalgama bene: Impasta tutto con le mani finché gli ingredienti non saranno perfettamente amalgamati. Se il composto dovesse risultare troppo morbido, puoi aggiungere un cucchiaio di pangrattato.



3 Dai la forma: Trasferisci l'impasto su un foglio di carta da forno leggermente oliato. Usa le mani per compattarlo e dargli la classica forma allungata del polpettone.

Cuoci: Avvolgi la carta da forno attorno al polpettone come a formare una caramella (lasciando la parte superiore leggermente aperta per far evaporare l'umidità) e posizionalo su una teglia. Cuoci in forno preriscaldato a 180°C per circa 35 minuti. Se desideri una crosticina dorata, apri completamente la carta da forno negli ultimi 10 minuti di cottura.

Servi: Lascia intiepidire leggermente prima di tagliare a fette.





IDEE ALTERNATIVE & VARIANTI

- Puoi aggiungere un cuore filante con provola o scamorza a cubetti.
- Sostituisci l'aneto con prezzemolo o erba cipollina per una nota diversa.
- Usa pane senza glutine per una variante gluten free.
- Prova mix di pesce (merluzzo, trota salmonata) per un gusto più delicato.
- Perfetto anche da servire a fette su crostini, con salsa yogurt e limone o maionese light.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO

- Strizza bene le zucchine per evitare che il polpettone perda acqua in cottura.
- Se avanza del polpettone, taglialo a cubetti: è ottimo in insalata o in panino!
- Puoi usare anche salmone avanzato già cotto, aromatico e saporito.
- La carta da forno "a caramella" cuoce in modo uniforme mantenendo il polpettone umido all'interno.
- Ottimo anche freddo: ideale da preparare in anticipo per pranzi fuori casa o aperitivi.

CONSERVAZIONE

- Il polpettone di salmone e zucchine si conserva 2-3 giorni in frigo in contenitore ermetico.
- Buono sia riscaldato che gustato freddo a fette.