SECONDI PIATTI

Polpette di broccoletti filanti

LUOGO: Europa / Italia

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



Se cerchi un'idea sfiziosa e leggera per valorizzare le verdure di stagione, queste **polpette di broccoletti filanti** cotte al forno ti conquisteranno subito con la loro crosticina dorata e il ripieno goloso.

A differenza delle tradizionali polpette di broccoli croccanti fritte, questa ricetta unisce la comodità della cottura in teglia a una consistenza soffice e irresistibile.

Il vero segreto per un impasto compatto sta nell'umidità: scola accuratamente sia le patate che i broccoletti e lasciali intiepidire prima di schiacciarli. In questo modo eviterai che assorbano troppo pangrattato, mantenendo l'interno morbido e mai

asciutto.

Per ottenere un **cuore filante** perfetto senza fuoriuscite sulla teglia, ti consiglio di tamponare i dadini di scamorza o mozzarella con carta assorbente e di sigillarli bene al centro di ogni pallina con i palmi delle mani.

I broccoletti sono tra gli ingredienti invernali più amati della nostra tradizione: se hai un debole per i primi piatti rustici come le orecchiette con broccoli e acciughe o per i ricchi secondi a base di salsicce con i broccoli, amerai questo finger food vegetariano.

Porta le polpette in tavola caldissime appena sfornate: il formaggio fuso e il profumo aromatico faranno felici sia i grandi che i più piccoli!

Ingredienti per 4 persone

BROCCOLETTI 250 gr

PATATE 2

UOVO 1

PARMIGIANO REGGIANO GRATTUGIATO 30 gr

PANGRATTATO + q.b. per la panatura - 50 gr

MOZZARELLA o formaggio a pasta filata (tipo scamorza o mozzarella per pizza), tagliato a cubetti - 100 gr

SPICCHIO DI AGLIO 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PEPE NERO

Come fare le polpette di broccoli al forno per 4 persone

1. Lava accuratamente i broccoletti sotto acqua fresca corrente e ricava le cimette più tenere. Sbuccia le patate e tagliale a tocchetti di dimensioni regolari per favorire una cottura uniforme.

   Porta a bollore abbondante acqua salata in una pentola capiente, quindi tuffa sia i broccoletti che le patate. Cuoci per circa 10-15 minuti, verificando la morbidezza con i rebbi di una forchetta.

   Una volta cotte, scola benissimo le verdure con uno scolapasta, lasciandole sgocciolare per qualche minuto per eliminare tutta l'acqua in eccesso.









2 Per regalare una marcia in più al sapore delle tue polpette, versa un filo d'olio

extravergine d'oliva in una padella e unisci lo spicchio d'aglio leggermente schiacciato.

Aggiungi i broccoletti ben scolati e falli saltare a fiamma vivace per 2-3 minuti, mescolando con delicatezza per farli insaporire in modo uniforme.

Spegni la fiamma ed elimina lo spicchio d'aglio prima di procedere con la fase successiva.









3 Trasferisci i broccoletti e i tocchetti di patata all'interno di una ciotola capiente.

Schiaccia bene le verdure con uno schiacciapatate o con i rebbi di una forchetta, fino a ottenere una consistenza rustica e omogenea ma non troppo liscia, lasciando qualche pezzetto intero per dare struttura al morso.

Fai intiepidire il composto per qualche minuto prima di unire gli altri ingredienti.





4 Aggiungi alla purea di verdure l'uovo, il parmigiano grattugiato (o pecorino per una nota

più decisa), il pangrattato, una generosa macinata di pepe nero e un pizzico di sale.

Mescola il tutto con una forchetta o direttamente con le mani fino a ottenere un impasto omogeneo, morbido ma perfettamente lavorabile.

Se noti che il composto risulta ancora un po' troppo umido o appiccicoso, incorpora un cucchiaio extra di pangrattato per raggiungere la giusta consistenza.

















5 Preleva una porzione di impasto grande all'incirca quanto una noce e appiattiscila delicatamente sul palmo della mano.

Posiziona al centro un cubetto di formaggio filante, avendo cura che sia ben asciutto.

Richiudi l'impasto avvolgendo completamente il ripieno e ruota la polpetta tra i palmi delle mani per formare una sfera regolare, sigillando bene ogni fessura. Ripeti la procedura fino a esaurire tutto il composto.





6 Versa un po' di pangrattato in un piatto fondo e passa ogni polpetta facendola rotolare delicatamente, in modo da ricoprire tutta la superficie in maniera uniforme.

Rivesti una teglia con carta da forno e distribuisci un generoso filo d'olio extravergine d'oliva sul fondo.

Adagia le polpette ben distanziate tra loro sulla teglia, completando a piacere con un altro leggero giro d'olio in superficie per favorire una doratura impeccabile.









7 Inforna la teglia in forno statico preriscaldato a 200°C per circa 20 minuti, fino a quando la crosticina esterna risulterà dorata e croccante.

Per ottenere una doratura ancora più invitante e una superficie super croccante, attiva la funzione grill durante gli ultimi 3-4 minuti di cottura, tenendo d'occhio la teglia per non farle scurire troppo.









8 Sforna le polpette di broccoletti e lasciale riposare giusto un minuto a temperatura ambiente per far assestare la consistenza senza perdere calore.

Servile immediatamente ben calde e fumanti, così da gustare appieno il loro cuore morbido e irresistibilmente filante al primo morso!

Conservazione

Puoi conservare le **polpette di broccoletti cotte** in frigorifero per un massimo di **2-3 giorni**,

riponendole all'interno di un contenitore ermetico solo una volta completamente raffreddate.

Per gustarle al meglio e riattivare il **cuore filante**, riscaldale per 5-6 minuti in forno caldo a 180°C o per 3-4 minuti in friggitrice ad aria: evita il microonde, che le renderebbe molli facendo perdere tutta la croccantezza della panatura.

Se preferisci congelarle da **crude** (a patto di aver utilizzato ingredienti freschi non decongelati), disponile su un vassoio foderato con carta forno e falle rassodare in freezer per un paio d'ore; una volta indurite, trasferiscile nei sacchetti gelo e conservale fino a **2 mesi**.

Al momento di cucinarle, infornale direttamente da congelate a 190-200°C, prolungando la cottura di circa 5-7 minuti rispetto al tempo standard.

Consigli e varianti

Per evitare che il ripieno fuoriesca durante la cottura, scegli formaggi a pasta filata poco acquosi come la **scamorza**, la provola o la mozzarella per pizza, ricordandoti di tamponare bene i cubetti con carta assorbente prima di sigillarli nell'impasto.

Se preferisci usare la **friggitrice ad aria**, disponi le polpette nel cestello senza sovrapporle, nebulizza un filo d'olio spray e cuoci a 180°C per circa 12-14 minuti, scuotendo delicatamente a metà tempo fino a doratura.

Con provola affumicata o gorgonzola: per una nota più decisa e rustica, sostituisci la mozzarella con formaggi più aromatici che esaltano il sapore terroso dei broccoletti.
Con aggiunta di speck o salsiccia: se non cerchi una versione vegetariana, puoi arricchire l'impasto con 50 g di speck a listarelle o salsiccia sgranata e rosolata in padella.
Panatura extra crunch: per una crosticina ancora più sfiziosa, sostituisci il classico pangrattato esterno con farina di mais fioretto o corn flakes non zuccherati tritati grossolanamente.
Versione senza glutine: utilizza pangrattato certificato gluten-free per compattare la purea e per la panatura, mantenendo inalterata la sofficità del piatto.
Profumate al limone o noce moscata: aggiungi all'impasto una grattugiata di scorza di limone non trattato o un pizzico di noce moscata per donare freschezza ed eleganza alla purea.