

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

## Polpette di patate e carote

---

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [media](#)    PREPARAZIONE: [20 min](#)    COTTURA: [20 min](#)    COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)

---



Le polpette di patate e carote non sono le solite crocchette di patate, già solo per l'aggiunta delle carote avrete un colore più allegro ed un sapore leggermente più dolce che ben ci sta in abbinamento a secondi di carne o pesce ben saporiti e poi non sono fritte! Quindi le potrete preparare senza alcuna preoccupazione di eccedere.

Le polpette di patate e carote sono molto semplici da preparare, il passaggio più lungo è forse quello della cottura delle verdure che andranno inizialmente lessate, poi le schiacciate ben bene con gli altri ingredienti, le modellate come più preferite e le infornate fino a che non siano belle gratinate

con una crosticina dorata.

Queste polpette sono fantastiche anche come antipasto o come elemento in un buffet, sono belle a vedersi, proprio grazie al colore allegro delle carote e sono irresistibili...una tira l'altra!

Potete provare anche a realizzare dei piccoli tortini con lo stesso impasto e servirli ai vostri commensali in abbinamento a una fonduta di formaggi, insomma un piatto che si presta a molte interpretazioni, lasciate libera la fantasia e trovate la vostra versione preferita!

### **Secondo voi, se sostituissi le carote con altre verdure come cavolfiori, zucchine o altro?**

Beh l'esperimento è tutto da provare, d'altra parte una base di patate garantisce abbastanza la tenuta con qualsiasi tipo di verdura. Semmai farei un ragionamento sulla cottura o meno di verdure particolarmente delicate e dalle cotture molto brevi come per esempio le zucchine. In questo caso sceglierei di aggiungerle alle patate schiacciate da crude, tagliate finissime cosicché possano cuocersi direttamente in forno, la lessatura preventiva in questo caso la vedo un po' eccessiva.

### **Posso preparare le polpette in anticipo?**

Sicuramente sì, le puoi cuocere in anticipo e servirle fredde o scaldate al forno sono buonissime!

Altrimenti, se le vuoi cuocere proprio all'ultimo momento, conserva la teglia già pronta in frigorifero fino al momento di cuocere.

## INGREDIENTI

CAROTE 2

PATATE 2

UOVA 1

PANE GRATTUGIATO 1 cucchiaio da tavola

BURRO 10 gr

SALE

# PREPARAZIONE

- 1 Prendete le carote, spuntatele e sbucciatele. Sbucciate anche le patate e mettete tutte e due le verdure a lessare in abbondante acqua leggermente salata, così iniziano ad insaporirsi un po'.

Se preferite un ottimo modo per cuocerle ed ottenere pressoché lo stesso risultato è cuocerle al vapore, anzi con la cottura al vapore otterrete delle verdure sicuramente più ricche di vitamine e sali minerali poiché questi non si disperderanno nell'acqua di cottura.



- 2 Ora dovrete procedere schiacciando le verdure ben cotte con una forchetta, o per rendere l'operazione più agevole, con uno schiacciapatate. Non utilizzate assolutamente il frullatore ad immersione perché otterreste un composto quasi coloso e troppo omogeneo mentre la cosa interessante di queste polpette è proprio che si vedano i pezzettini di carota.





- 3** Aggiungete, successivamente, l'uovo intero e miscelatelo al mix di verdure. Se siete poco pratici con l'apertura delle uova e magari vi trovate spesso a recuperare pezzettini di guscio che scappano nella ciotola, vi consiglio di aprire l'uovo in una ciotola a parte, in questo modo sarà più semplice individuare gli eventuali pezzetti di guscio fuggiaschi evitando così di ritrovarli nell'impasto o ancora peggio, nel prodotto finale.



- 4** Salate adeguatamente il composto. Ricordatevi che le verdure sono già leggermente salate, quindi aggiungete giusto il sale che serve, semmai siate parchi, se risulteranno scarse di sale potrete aggiungerne sempre in superficie al termine della cottura creando un gradevole contrasto dolciastro-salato che rende le polpette ancora più stuzzicanti.



- 5 Non vi resta che procedere con l'aggiunta degli altri ingredienti a partire dal pangrattato che aiuterà a raccogliere l'umidità eccessiva del composto rendendolo più compatto e di conseguenza, più facilmente modellabile nel passaggio successivo, quando sarà necessario realizzare delle polpette.



- 6 Aggiungete anche una noce di burro che conferirà sapore e morbidezza alle polpette, ce ne va giusto un pezzettino ma quel pezzettino fa la differenza nel sapore!



7 Mescolate nuovamente molto bene il composto, dovrà risultare omogeneo.



8 Ora arriva il momento clou, dovete dare forma alle vostre polpette. Vi sconsigliamo di utilizzare le mani, l'impasto in questo caso è un po' morbido e le mani non sono l'ideale. Il nostro consiglio è di usare due cucchiari realizzando, per i più esperti e dalla manualità più spiccata, delle graziose quenelles, per tutti gli altri va benissimo anche dei mucchietti di forma più o meno regolare.

L'unica accortezza che dovete tenere è quella di utilizzare più o meno lo stesso quantitativo d'impasto per tutte le polpette in modo tale che la cottura possa risultare uniforme.

Prendete una bella teglia e foderatela con un foglio di carta forno, se preferite potete anche semplicemente imburrarla soprattutto se utilizzate una teglia antiaderente, e disponetevi le polpettine che via via preparerete.

Cercate di mantenere una distanza di circa un paio di centimetri l'una dall'altra che essendoci l'uovo nell'impasto potrebbero gonfiarsi leggermente.



**9** Accendete il forno in modalità ventilata ad una temperatura di 180°C e quando sarà ben caldo, infornate le polpette. Lasciatele cuocere per circa 20 minuti, controllate sempre che risultino ben dorate e che si sia formata una leggera crosticina in superficie.

Disponete le polpette su di un vassoio e servitele ancora calde o se preferite, sono buonissime anche fredde!

