

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Polpette di spinaci

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **media** PREPARAZIONE: **15 min** COTTURA: **10 min** COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



Le **polpette di spinaci** sono il giusto compromesso tra gusto e piatto salutare. Queste polpette, infatti, non prevedono altri ingredienti se non gli spinaci, con tutte le loro fibre. Spesso gli spinaci, quando si tratta di preparare delle polpette, sono abbinati alla ricotta o alla mozzarella, in questo caso, invece gli spinaci sono insaporiti giusto da un pochino di parmigiano e mescolati ad un uovo che servirà per conferire consistenza alla polpetta in cottura.

Insomma delle polpettine fantastiche che potrete servire, in formato mignon, come stuzzichino se avete amici ospiti nel pomeriggio, magari per guardare una partita o un film insieme, o ancora

potrete servirle come aperitivo o come antipasto.
Una ricetta davvero eclettica, un asso nella manica
che potrete tirar fuori ad ogni occasione.

INGREDIENTI

SPINACI 700 gr

UOVA per l'impasto - 1

PARMIGIANO REGGIANO 70 gr

NOCE MOSCATA 1 pizzico

SALE

FARINA 0 per infarinare le polpette -

PANGRATTATO per la panatura -

UOVA per la panatura - 1

OLIO DI SEMI PER FRITTURA

PREPARAZIONE

1 Per preparare delle ottime polpette di spinaci dovrete innanzitutto pulire gli spinaci lavandoli accuratamente per rimuovere qualsiasi residuo di terra. Se avete pochissimo tempo e non volete assolutamente farvi mancare queste polpette di spinaci, allora potrete ripiegare su degli spinaci freschi già lavati pronti in busta.

La cottura degli spinaci dovrà avvenire con un ridottissimo quantitativo d'acqua, dovranno, infatti, essere il più strizzati possibile affinché il composto delle polpette abbia una consistenza sufficientemente lavorabile.

Trasferite, quindi, gli spinaci in padella, aggiungete pochissima acqua e lasciateli stufare a fuoco moderato per una decina di minuti o fino a che non risulteranno del tutto appassiti e morbidi.



- 2 Una volta cotti, trasferite gli spinaci in un colino e strizzateli molto bene per far fuoriuscire il più possibile l'acqua. A questo punto metteteli nuovamente in padella per farli asciugare ulteriormente, il nostro scopo è quello di avere spinaci il più possibile asciutti in modo tale che il composto delle polpette possa avere una consistenza lavorabile con le mani.

Aggiungete del sale per insaporire la verdura.



3 A questo punto trasferite gli spinaci in un bicchiere e passateli al frullatore. Se preferite

delle polpette più rustiche potrete anche semplicemente dare una tritata al coltello in modo tale che poi ritroverete qualche fibra degli spinaci all'interno della polpetta.



- 4 Aggiungete agli spinaci tritati anche il parmigiano grattugiato, della noce moscata ed un uovo. Mescolate molto bene fino ad ottenere un composto omogeneo.





- 5** Coprite la ciotola con l'impasto delle polpette e riponetela in frigorifero per almeno un'ora cosicchè si possa leggermente compattare.

Nel frattempo preparatevi con una ciotola nella quale romperete e sbatterete un uovo con una forchetta. Un piatto o una ciotolina con della farina e un'altra con del pangrattato.



- 6 Riprendete l'impasto dal frigorifero e verificatene la consistenza. Qualora l'impasto risultasse troppo morbido, magari perchè avete scelto di frullare gli spinaci piuttosto che tritarli, allora dovrete regolarne la consistenza aggiungendo sufficiente pangrattato che compatterà il tutto assorbendo l'umidità in eccesso.



7 Ora non vi resta che modellare le polpette lavorandole brevemente con le mani e passarle dapprima nella farina, poi nell'uovo ed infine nel pangrattato.





8 Scaldate molto bene l'olio di semi per frittura e mi raccomando che ve ne sia una bella quantità in pentola. Per verificare se l'olio ha raggiunto una buona temperatura, dovrete immergervi uno spiedo oppure una mollica di pane e vedere se si formano tutt'intorno delle bollicine.

Friggete le polpette fino a che diventeranno ben dorate e croccanti in superficie.



9 Una volta fritte e dorate, prelevate le polpette di spinaci dall'olio e trasferitele in uno scola fritti affinché s'asciughino dall'olio in eccesso. Servitele ancora ben calde con una macinata di fiocchi di sale. Vedrete come ad una superficie croccante corrisponda, invece, un cuore morbidissimo e gustoso.





CONSIGLIO

Adoro tantissimo le polpette di verdure, me ne consigli qualche altra?

Potresti provare le [polpette di melanzane](#), oppure quelle di [patate e carote](#) o ancora le [polpette di cicoria](#).

Queste polpette si possono preparare con gli spinaci congelati?

Meglio sarebbe utilizzare quelli freschi perchè più saporiti e dalla consistenza più fibrosa, quelli congelati, al contrario, sono un po' sfibrati proprio dal processo di congelamento. Se proprio non hai modo di reperire degli spinaci freschi, allora puoi provare con quelli congelati purché non li frulli, dovrai semplicemente tritarli al coltello per conservare un minimo di consistenza.