

SECONDI PIATTI

Polpette Vegetali Antispreco al Forno con Scarti dell'Estrattore

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 20 min COSTO:

molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Ogni volta che ti prepari un estratto fresco, il rito è sempre lo stesso: fissi quella montagnetta di fibra colorata nel cestello e ti piange il cuore a buttarla via. Da oggi, quel concentrato di puro benessere diventerà il protagonista del tuo menù.

La mossa vincente per abbattere gli sprechi è impastare delle deliziose **polpette vegetali scarti estrattore**. Una ricetta incredibilmente furba, amica del portafoglio e facilissima da personalizzare in base a ciò che hai frullato.

Molti temono che la fibra, essendo quasi priva di

liquidi, renda il bocconcino troppo asciutto. In realtà, grazie all'uovo e al formaggio, otterrai un **cuore morbidissimo avvolto in una crosticina croccante**, rigorosamente cotta al forno.

Cucinare zero-waste è una vera filosofia. Se vuoi scoprire tutte le potenzialità del tuo elettrodomestico, esplora le nostre [5 ricette con estrattore di succo tra bevande, piatti freschi e dolci furbi](#) per non rimanere mai a corto di idee geniali.

E quando ti avanzano sedano, carote e zucchine? Oltre all'impasto che stiamo per preparare, puoi creare degli sfiziosissimi [crackers con scarti vegetali dell'estrattore](#), ideali per un aperitivo alternativo e sostenibile.

Se invece hai fatto un pieno di vitamine dolci, non gettare via nulla: la fibra della mela o dell'arancia si trasforma al volo in energetiche [barrette fit antispreco](#) o in una sorprendente [torta in padella con gli scarti della frutta](#).

Infine, se ami questa tipologia di piatti ma in frigo hai solo ortaggi interi da usare, punta sui grandi classici: le [polpette di verdure cotte al forno](#) fanno sempre la loro bellissima figura, proprio come le nutrienti [polpette di quinoa](#), amatissime anche dai più piccoli.

Metti subito la carta forno sulla teglia e preparati a sporcarti le mani. **Portare in tavola il recupero creativo** non è mai stato così goloso!

INGREDIENTI PER LE POLPETTE VEGETALI

POLPA DI VERDURE MISTA avanzata
dall'estrattore, ottime carote, zucchine,
sedano e spinaci - 250 gr

UOVA GRANDI 1

PARMIGIANO REGGIANO

GRATTUGIATO 50 gr

PANGRATTATO più una manciata extra
per la panatura - 60 gr

SPICCHIO DI AGLIO tritato finemente
(facoltativo) - 1

SALE

PEPE NERO

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

COME FARE LE POLPETTE VEGETALI PASSO PASSO

1 Per prima cosa, **preriscalda il forno a 190°C** in modalità statica e rivestisci una teglia capiente con della carta da forno.

Versa in una ciotola grande la **polpa di verdure dell'estrattore**, unisci l'uovo, il parmigiano grattugiato e lo spicchio d'aglio finemente tritato.

Regola di **sale e pepe** secondo i tuoi gusti e comincia ad amalgamare la base della ricetta.





2 Aggiungi il pangrattato poco alla volta e impasta con energia a piene mani.

Il tuo obiettivo è ottenere un composto **compatto e facilmente modellabile**.

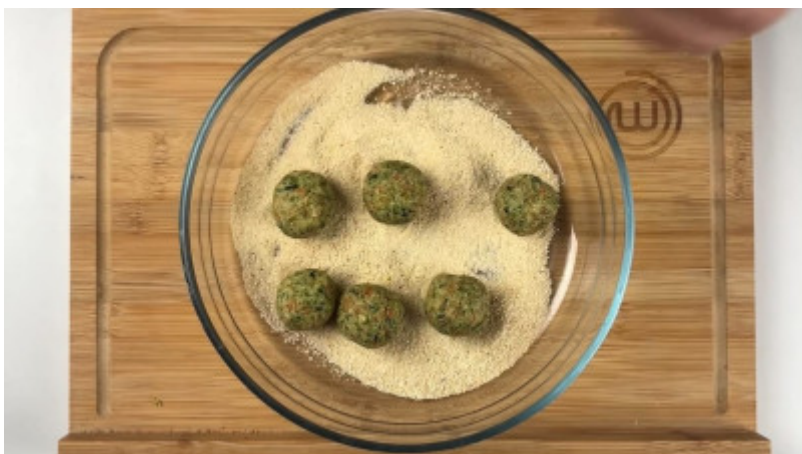
Se noti che è ancora troppo umido, ti basterà unire un altro **cucchiaino di pangrattato** per raggiungere la consistenza perfetta.





- 3** Preleva una piccola porzione di impasto e **forma le polpette** schiacciandole leggermente e arrotolandole tra i palmi delle mani.

Passale quindi nel **pangrattato rimasto** per ottenere una panatura perfettamente uniforme su tutti i lati.





4

Sistema le polpette sulla teglia ben distanziate tra loro.

Condisci la superficie con un **generoso filo d'olio extravergine d'oliva**.

Inforna per **20 minuti**, avendo cura di **girarle a metà cottura** per renderle perfettamente dorate e croccanti su tutti i lati.





COME CONSERVARE LE POLPETTE VEGETALI

Puoi conservare le polpette vegetali già cotte in **frigorifero per 2-3 giorni**, riposte all'interno di un contenitore ad chiusura ermetica.

Per restituire loro l'invitante croccantezza esterna, scaldale per qualche minuto in **forno ben caldo o in friggitrice ad aria** (evita il microonde se non vuoi ammorbidire la panatura).

Se desideri organizzare i tuoi pasti in anticipo, puoi anche **congelarle con facilità**:

Da crude: disponile ben distanziate su un vassoio e mettilo in freezer per un paio d'ore. Una volta rapprese, trasferiscile nei sacchetti gelo. Potrai infornarle direttamente da congelate, aumentando i tempi di cottura di circa 5-10 minuti.

Da cotte: assicurati che siano completamente fredde prima di riporle nel congelatore. Quando vorrai consumarle, ti basterà rigenerarle direttamente in forno caldo a 190°C.

CONSIGLI E VARIANTI

Ecco qualche consiglio furbo e variante sfiziosa per rendere le tue **polpette vegetali con scarti dell'estrattore** ancora più gustose e personalizzate:

Variante frita super croccante: Se vuoi cedere a uno sgarro goloso, puoi friggere le polpette in abbondante **olio di arachidi ben caldo (170-180°C)** per circa 3-4 minuti, finché non risulteranno ben dorate. Per sicurezza, fai una **doppia panatura** (passandole di nuovo nell'uovo e poi nel pangrattato) per sigillarle ed evitare che si aprano in cottura.

Versione vegana o senza uova: Per un impasto 100% vegetale, sostituisci l'uovo con due cucchiaini di **ceci frullati o patata lessa schiacciata**. In alternativa, usa un "uovo di lino" (un cucchiaino di semi di lino tritati lasciati riposare in 3 cucchiaini d'acqua) e sostituisci il parmigiano con del **lievito alimentare in scaglie**.

Trucco per la consistenza perfetta: Se la fibra delle tue verdure risulta **troppo secca e sbriciolosa**, ammorbidisci l'impasto con un cucchiaino di ricotta o un goccio di bevanda vegetale. Se invece è **troppo umida**, correggi con un pugno di farina d'avena o fiocchi d'avena tritati.

Profumi e spezie a volontà: Dai carattere al sapore delicato delle verdure aggiungendo un pizzico di **curry, paprika affumicata o noce moscata**, oppure abbonda con erbe fresche tritate come **basilico, menta o prezzemolo**.