

ANTIPASTI E SNACK

Polpettine aromatiche ai finocchi

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: media COSTO: medio REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



3 FINOCCHI MISURA MEDIA, 250 G DI
RICOTTA, 1 UOVO INTERO, 1 TUORLO, 80
G DI PARMIGIANO, 250 G DI
PANGRATTATO, 1 CUCCHIAIO DI ERBE
AROMATICHE

rosmarino basilico

prezzemolo

salvia

olio di semi di arachidi

pepe

sale.

PREPARAZIONE



- 2 Cuocere al vapore i finocchi, per evitare che si ammorbiscano troppo. Passarli al tritatutto, scolare l'eventuale liquido in eccesso.



- 3 Unire al purè di finocchio il pangrattato, il parmigiano, la ricotta, le erbe aromatiche, le uova sbattute, sale, pepe. Impastare il tutto, fare delle palline e rotolarle nel pangrattato.



- 4 Friggere le polpette poche alla volta in abbondante olio bollente, appena dorate passarle su carta assorbente.



- 5 In alternativa alla frittura si possono cuocere per 15-20 minuti in forno a 220° disponendole su carta forno.



Per 6 persone.

NOTE