

SECONDI PIATTI

Polpettone di zucchini

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **8 persone** DIFFICOLTÀ: **media** PREPARAZIONE: **15 min** COTTURA: **45 min** COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



Il **polpettone di zucchini** è una di quelle ricette che una volta scoperta, ciclicamente tornerà sulle vostre tavole. Si tratta di un vero e proprio polpettone, insaporito a dovere, nel quale, però, al posto della carne macinata troverete le zucchine.

Una soluzione ideale e furba per poter proporre le verdure ai vostri figli, anche quelli più riluttanti, ma anche un piatto praticissimo, infatti lo potrete facilmente consumare anche in ufficio tal quale con dell'insalata o anche come farcia di un panino.

Questo polpettone sarà la vostra salvezza soprattutto in estate, quando le zucchine abbondano, con questa ricetta, infatti, ne

potrete smaltire molte in una volta sola. Potrete anche prepararne un po' di più e congelarlo dopo averlo cotto per averne sempre un pezzo disponibile per quelle cene o quei pranzi per i quali proprio non avete idea di cosa preparare.

INGREDIENTI

ZUCCHINE 800 gr

PATATE 500 gr

CIPOLLE 1

UOVA 2

PARMIGIANO REGGIANO 80 gr

PANGRATTATO 50 gr

SPICCHIO DI AGLIO 1

PREZZEMOLO 2 ciuffi

MAGGIORANA 2 rametti

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

NOCE MOSCATA 1 pizzico

SALE

PEPE NERO

PREPARAZIONE

1 Per preparare il polpettone di zucchine dovrete partire dalle patate, sì perchè sono quelle con il tempo di cottura più lungo. Dovrete pelarle con il pelapatate, sciacquarle per rimuovere eventuali residui di terra e tagliarle a tocchetti.

La grandezza dei tocchetti di patata dipenderà molto dal tempo che avete a disposizione per la loro cottura, più piccoli sono più sarà veloce la cottura. Il consiglio è di non ridurre eccessivamente le dimensioni altrimenti i pezzetti di patata potrebbero annacquare.

Se preferite potete anche cuocere le patate al microonde o al vapore.



- 2 Trasferite le patate in una pentola con dell'acqua fredda e mettete il tutto sul fuoco. Lasciate lessare le patate per una decina di minuti o fino a quando non risulteranno molto morbide ovvero quando riuscirete ad infilarle con una forchetta senza incontrare alcuna resistenza.



3 Mentre le patate cuociono, passate alla preparazione delle zucchine: scaldate un giro d'olio in una padella sufficientemente ampia da poter contenere tutte le zucchine. Spellate lo spicchio d'aglio e la cipolla, quindi tritateli insieme in un battuto non troppo fine.





- 4** Fate soffriggere il trito di cipolla e aglio in padella con l'olio caldo. Nel frattempo dedicatevi alle zucchine che avrete lavato ed asciugato per bene. Rimuovete le estremità delle zucchine ed affettatele piuttosto finemente.



- 5** Unite le zucchine alla padella e fatele cuocere a fiamma vivace in modo tale che si rosolino leggermente acquisendo quel sapore tipico della caramellizzazione degli zuccheri. Dovrete cuocerle per circa 15 minuti o fino a che non risultino molto morbide. Una volta cotte mettetele da parte a raffreddarsi leggermente.



6 Scolate le patate e passatele con lo schiacciapatate per ottenere una purea morbida. Trasferite la purea di patate in una ciotola capiente ed aggiungetevi le zucchine intiepidite, il prezzemolo tritato finemente, la maggiorana, le uova, il parmigiano grattugiato e 40 g del pangrattato a disposizione.

Insaporite, infine, con della noce moscata, sale e pepe.

Mescolate molto molto bene il composto fino ad ottenere un impasto omogeneo.







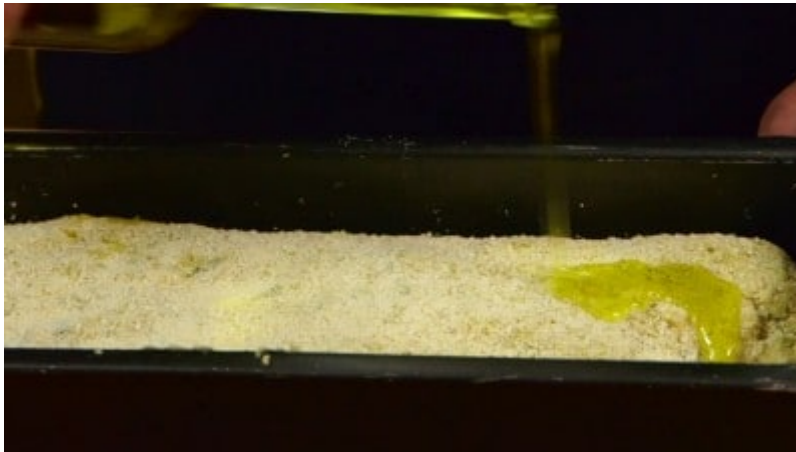
7 Preparatevi con un foglio di carta forno sul quale distribuirete il pangrattato rimasto. Prendete il composto di zucchine e disponetelo lungo il foglio di cartaforma conferendo già una sorta di forma allungata, propria del polpettone.

Aiutandovi con la carta forno, arrotolate l'impasto per dare una forma ancora più regolare.



8 Sempre con l'aiuto della carta forno che userete come supporto, trasferite il polpettone in uno stampo da plumcake sufficientemente grande. In questo caso è necessario questo tipo di stampo per mantenere la forma del polpettone anche in cottura essendo l'impasto molto morbido.

Ungete la superficie del polpettone di zucchine con un filo d'olio extravergine d'oliva.



9 Scaldate il forno a 200°C, quindi infornate il polpettone che dovrà cuocere per 40 minuti. Se al termine di questo tempo il polpettone risulterà un po' pallido, potrete aggiungere 5 minuti di cottura sotto il grill.

10 Una volta cotto e ben dorato, lasciate riposare il polpettone per una decina di minuti prima di estrarlo dallo stampo e prima di affettarlo in fette regolari. Più si raffredderà più tenderà a compattarsi così che sarà più semplice affettarlo anche in fette più sottili, se vi piace.



CONSIGLIO

Posso servire questo polpettone ai miei amici vegetariani?

Sicuramente i vegetariani apprezzeranno questo polpettone perchè non prevede l'utilizzo di carne, attenzione però se hai amici vegani che, al contrario, non apprezzano l'utilizzo di ingredienti di derivazione animale come le uova per esempio o il formaggio.

Quanto tempo prima posso preparare questo polpettone?

Io ti consiglio di prepararlo al massimo il giorno prima, soprattutto se lo devi servire in tavola ad amici e parenti. Se, invece, lo vuoi preparare in anticipo per una questione tua di praticità, allora sappi che lo puoi preparare con larghissimo anticipo purché poi lo conservi in congelatore. Potresti pensare anche di affettarlo dopo averlo cotto e congelarlo direttamente in porzioni pronte che lascerai scongelare dalla mattina per la sera o che passerai al microonde per uno scongelamento più rapido ma con un risultato altrettanto buono.