

SECONDI PIATTI

Il segreto per spiedini di polpette succosi e perfetti!

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [15 min](#) COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



Vuoi un'alternativa sfiziosa alla classica grigliata?

Prova questi **spiedini di polpette**! Un piatto semplice e perfetto per tutta la famiglia

INGREDIENTI PER FARE LE POLPETTE

CARNE MACINATA MISTA 600 gr

UOVA 2

GRANA PADANO GRATTUGIATO 30 gr

PANGRATTATO 50 gr

PREZZEMOLO TRITATO

NOCE MOSCATA

SALE

INGREDIENTI PER FARE GLI SPIEDINI DI POLPETTE

ZUCCHINA 1

MELANZANA 1

PEPERONE GIALLO 1

PEPERONE ROSSO 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

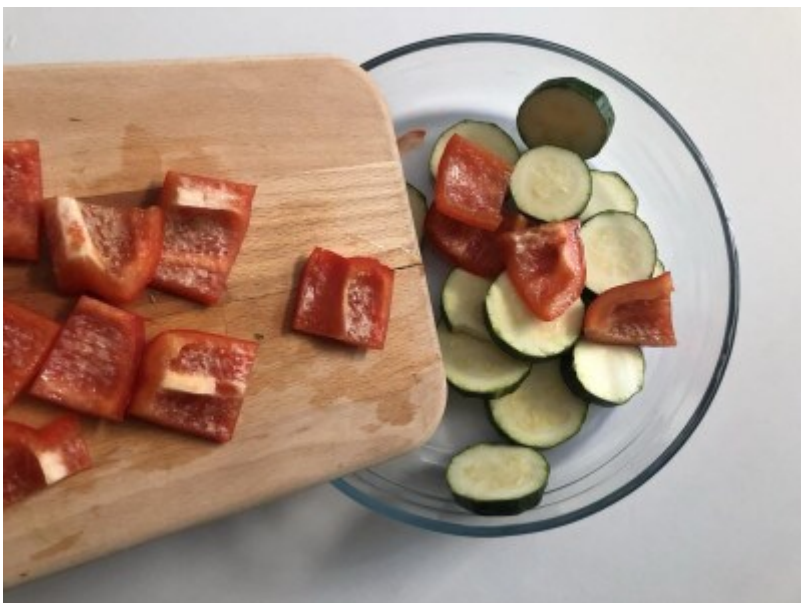
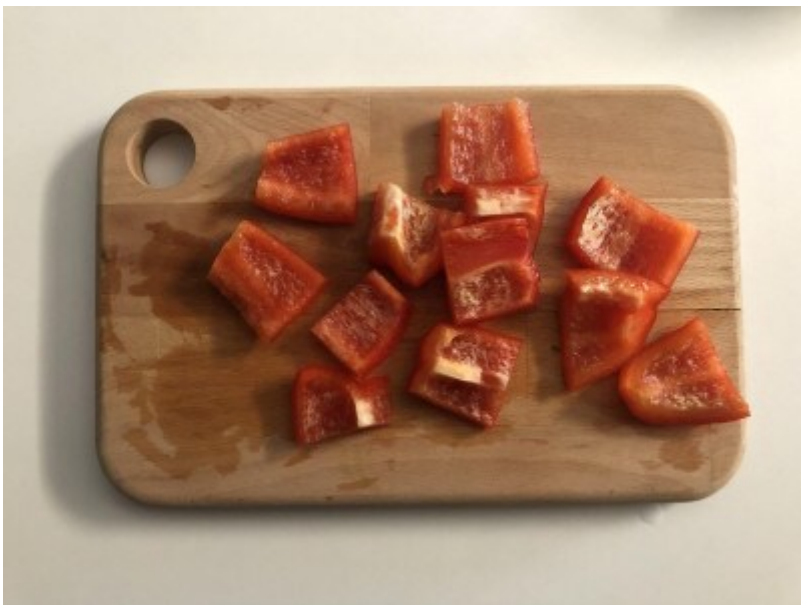
SALE

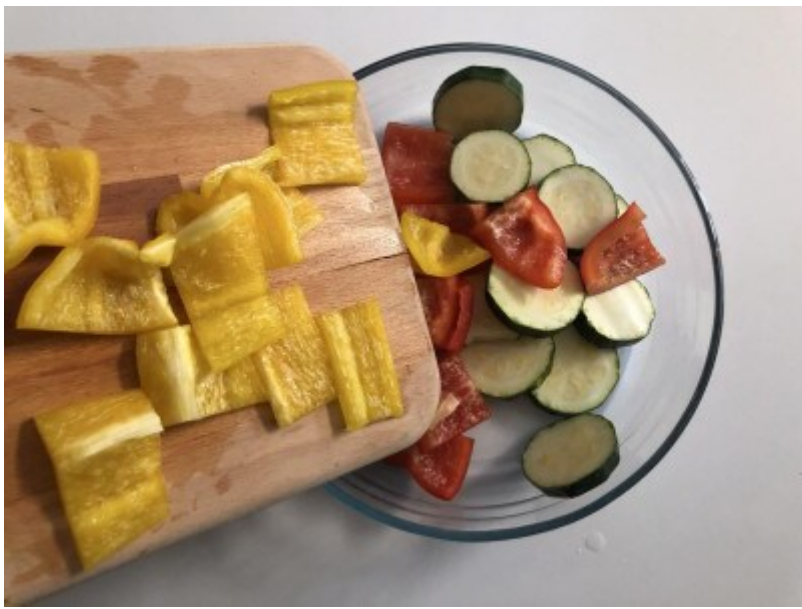
PEPE

COME FARE GLI SPIEDINI DI POLPETTE

- 1 Lava tutte le verdure. Taglia le zucchine a fette non troppo sottili, pulisci i peperoni eliminando semi e filamenti e tagliali a pezzi.

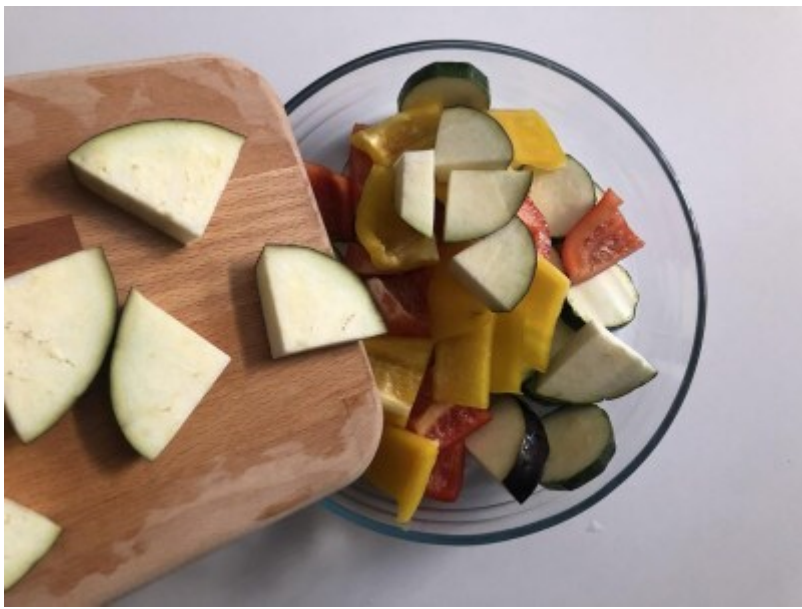






2 Taglia la melanzana a fette e poi a pezzi più piccoli, in base alle dimensioni della melanzana.





3 Condisci le verdure con un filo d'olio, sale e pepe, mescolando bene.





4 In una ciotola, versa la carne macinata, aggiungi sale, noce moscata e prezzemolo tritato





5 Unisci le uova e il Grana Padano, mescolando fino a ottenere un composto omogeneo





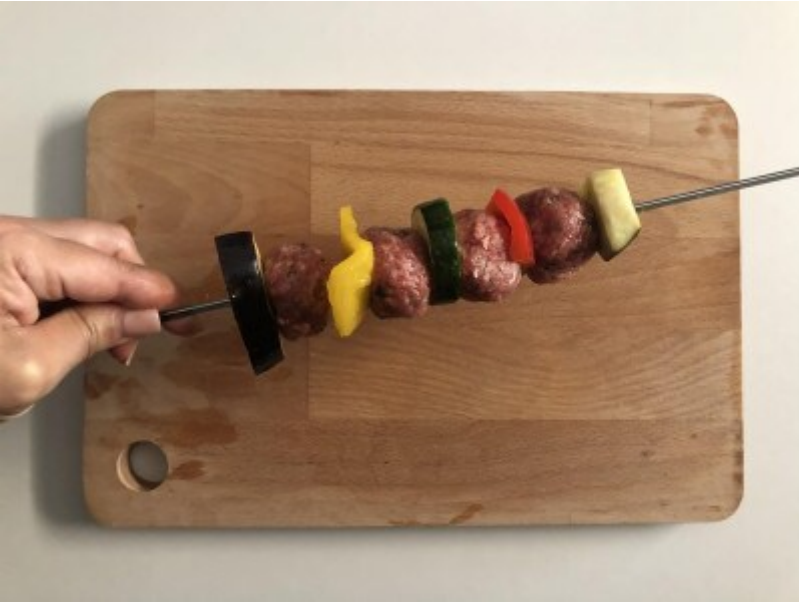
6 Aggiungi il pane grattugiato poco alla volta, per regolare la consistenza. Amalgama bene e

forma le polpette.





7 Prepara gli spiedini alternando polpette e verdure.





8 Cuoci gli spiedini su una griglia ben calda, girandoli di tanto in tanto, per circa 10-15 minuti. Puoi usare una griglia elettrica o un barbecue. I tempi possono variare a seconda del calore.





SPIEDINI DI POLPETTE: UN SECONDO SFIZIOSO E RICCO DI GUSTO

Gli **spiedini di polpette** sono una variante sfiziosa e saporita della classica grigliata. Perfetti per essere cotti su barbecue, griglia elettrica o anche in forno, uniscono la morbidezza delle [polpette](#) alla croccantezza delle **verdure grigliate**. Questa ricetta è facile da realizzare e permette di portare in tavola un [secondo piatto](#) ricco di colori e sapori, ideale per tutta la famiglia.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Verdure perfette: taglia le verdure in pezzi simili per garantire una cottura uniforme.

Impasto polpette: se l'impasto risulta troppo morbido, aggiungi un po' di pangrattato in più.

Riduzione dello spreco: puoi usare qualsiasi tipo di verdura disponibile in casa per variare gli spiedini.

Varianti: sostituisci la carne macinata mista con tacchino o pollo per una versione più leggera.

COME SI CONSERVANO GLI SPIEDINI DI POLPETTE

Gli spiedini di polpette possono essere conservati in frigorifero per un massimo di 3 giorni, chiusi in un contenitore ermetico. Si sconsiglia la congelazione dopo la cottura, ma è possibile congelare le polpette crude per utilizzarle in seguito.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

[Polpette al sugo](#): morbide e saporite, perfette con il pane.

[Spiedini di pizza](#): un antipasto perfetto da cuocere sulla griglia calda

[Burger di pollo fatti in casa](#): sani e saporiti, ideali per tutta la famiglia.

[Polpette di broccoli](#): una variante vegetariana da provare.

[Zucchine ripiene di tonno](#): un piatto ricco di gusto e semplice da preparare.