



Polpette di zucchini e ricotta

Ingredienti

400 gr zucchini

150 gr ricotta

50 gr parmigiano grattugiato

1 uovo

sale

pepe

olio per friggere oppure olio extravergine di oliva

Lavate bene le zucchini e togliete capo e coda. Grattugiatele da crude e strizzatele bene una volta grattugiate per eliminare il liquido in eccesso. Mettete le zucchini crude grattugiate e strizzate in una ciotola insieme alla ricotta, al parmigiano, al pangrattato, un uovo intero sale e pepe e impastate bene con le mani in modo da ottenere un impasto omogeneo e morbido. Se vi sembrasse troppo molle potete aggiungere un cucchiaio di pangrattato. Formate con le mani inumidite di acqua delle polpette e schiacciatele leggermente. Passate ogni polpetta nel pangrattato e poi decidete come cuocerle.

FRITTE: fate scaldare abbondante olio per friggere in un contenitore dai bordi alti e fate cuocere le polpette per 5 minuti circa. Scolatele e asciugatele con carta assorbente.

IN PADELLA: fate scaldare due o tre cucchiai di olio in una padella e fate cuocere le polpette da entrambi i lati per 5 minuti circa.

IN FORNO: mettete le polpette su carta forno spruzzatele di olio e fatele cuocere in forno preriscaldato a 200° per 20 minuti circa fino a che diventeranno dorate.

Ricetta tratta dal blog [Allacciate il grembiule](#)