

## POLPETTE DI VERDURA

Le polpette di verdura, preparate con ortaggi lessati, parmigiano, uova, spezie e aromi, sono un'alternativa vegetariana alle classiche polpette di carne; le polpette di verdura risulteranno, fresche e molto gustose, tanto che piaceranno davvero a tutti, grandi e piccoli! Queste polpette sono un'ottima idea per riciclare le verdure avanzate da un pasto precedente. Sbizzarritevi a prepararle ogni volta con verdure diverse tra quelle che più vi piacciono, inventando ogni volta una pietanza diversa.



### Ingredienti Necessari per le polpette:

1 spicchio d'aglio 2 Carote 300 gr fagiolini  
Noce moscata grattugiata q.b. 100 gr Parmigiano  
Reggiano grattugiato 250 gr di patate 1 Porro  
2 cucchiaini di prezzemolo tritato 2 Zucchine  
Pepe macinato q.b. Sale q.b. Uova medie 2

per impanare: Pangrattato q.b. Uova 1 albume  
per friggere: Olio di semi di arachide q.b.

### Preparazione:



Per preparare le polpette di verdura, iniziate lavando le patate e mettendole a lessare in acqua salata con tutta la buccia (1) per circa 35-40 minuti. Una volta cotte, spellatele ancora calde (2) e passatele nello schiacciapatate, trasferendole in una ciotola capiente (3).



Pulite e tagliate le rimanenti verdure (4), quindi lessatele in acqua bollente salata (5) e scolatele molto bene (6) (è fondamentale che non rilascino acqua), in modo che rimangano asciutte.



Unite le verdure lesse al purè di patate (7-8), aggiungete l'aglio schiacciato, il parmigiano grattugiato, la noce moscata grattugiata, le uova, il prezzemolo tritato, il sale e il pepe (9);



amalgamate gli ingredienti (10). Dovrete ottenere un composto compatto e lavorabile con le mani; se risultasse appiccicoso o molle aggiungete del pangrattato fino ad ottenere la consistenza indicata. Formate delle polpette (11) che passerete nell'albume d'uovo (12) leggermente sbattuto con una forchetta.



Successivamente rotolate le polpette di verdure nel pangrattato e friggetele in abbondante olio di arachide bollente (14), rigirandole su entrambi i lati (15). Ponetele a perdere l'olio in eccesso su della carta assorbente da cucina, quindi servite le polpette ancora calde.

### Consiglio:

Potete preparare le polpette di verdura utilizzando qualsiasi ortaggio vi piaccia, considerando che in proporzione agli altri ingredienti di questa ricetta, il peso delle verdure fresche dovrà essere complessivamente di 1 kg.