



POLPETTE ZUCCHINE E MACINATO (LM)

 5 porzioni

INGREDIENTI

- 500 grammi di vitello, macinato, crudo
- 100 grammi di zucchine: in media 2 zucchine
- 1 unità di uovo di gallina, intero [50 g]
- 70 grammi di formaggio grattugiato (Parmigiano e Sbrinz)
- 70 grammi di parmigiano reggiano grattugiato
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine [9 g]
- 50 grammi di pane grattugiato
- 1 grammo di sale da cucina
- 20 grammi di prezzemolo, fresco

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Preparate l'impasto della polpetta partendo dalle zucchine: con una grattugia a fori larghi, grattugiate le zucchine ed eliminate l'acqua in eccesso. Potete lasciare scolare le zucchine almeno 30 minuti, ma se siete mamme di fretta procedete a strizzare la polpa delle zucchine tra le mani.
- 2° Trasferite le zucchine in una ciotola e unite il macinato di carne, l'uovo, il parmigiano e il prezzemolo. Infine aggiustate di sale e pepe.
- 3° Impastate gli ingredienti a mano e in funzione del grado di umidità ottenuto, aggiungete 2 o 3 cucchiai di pane grattugiato.
- 4° Formate le polpette – per farle tutte della stessa grandezza potete utilizzare o il cucchiaio da gelato - e passate infine le polpette nel pangrattato.
- 5° Disponete le polpette in una friggitrice ad aria o in padella con un filo di olio e cuocere per 10-15 minuti.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (174 g)	% AR
ENERGIA	164 kcal	285 kcal	14 %
PROTEINE	18 g	32 g	64 %
CARBOIDRATI	5 g	8 g	3 %
ZUCCHERI	0 g	1 g	1 %
LIPIDI	8 g	14 g	20 %
GRASSI SATURI	4 g	7 g	37 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	1 g	3 %
SODIO	236 mg	411 mg	17 %