



POLPETTE DI BROCCOLI NELLA FRIGGITRICE AD ARIA

 20 porzioni

INGREDIENTI

- 700 grammi di broccolo
- 90 grammi di pane grattugiato
- 1 spicchio di aglio, fresco
- q.b di sale da cucina e spezie a piacere
- 1 unità di uovo di gallina, intero (50 g)
- 60 grammi di albume d'uovo

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Prima di tutto fate bollire le cimette dei broccoli in abbondante acqua salata per 6-7 minuti circa, fino a quando saranno morbide ma non spappolate, scolatele dall'acqua di cottura e lasciatele scolare e raffreddare nel colapasta per una mezz'oretta o più.
- 2° Quando il broccolo sarà tiepido versatelo all'interno del boccale di un frullatore o minipimer, aggiungete il sale, l'uovo, l'aglio e le spezie che avete svelto, frullate il tutto ricavando così una crema omogenea, versatela in una ciotola e unite il pane grattugiato. mescolate e lasciate riposare il composto in frigo per 10 minuti.
- 3° Riprendete il composto e fate 20 polpette più o meno tutte uguali, per essere più precisi potrete pesare ogni singola pallina con una bilancina e passate ogni polpetta nel pane grattugiato.
- 4° Adagiate le polpette nel cestello della friggitrice e programmate 8-10 minuti a 180°, se occorre prolungate la cottura di 2 o 3 minuti, quando saranno cotte lasciamole intiepidire 5 minuti prima di servirle.
- 5° NEL FORNO TRADIZIONALE : Adagiate le polpette sulla placca del forno rivestita di carta forno e inforniamole a 180° per 18-20 minuti circa o fino a doratura

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (45 g)	% AR
ENERGIA	66 kcal	30 kcal	1 %
PROTEINE	5 g	2 g	4 %
CARBOIDRATI	10 g	5 g	2 %
ZUCCHERI	3 g	1 g	1 %
LIPIDI	1 g	0 g	1 %
GRASSI SATURI	0 g	0 g	1 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	1 g	5 %
SODIO	148 mg	67 mg	3 %