



## POLPETTE DI TONNO E ZUCCA IN FRIGGITRICE AD ARIA

 20 porzioni

### INGREDIENTI

- 300 grammi di zucca (polpa) cotta nel forno
- 100 grammi di tonno al naturale ben sgocciolato
- 100 grammi di pane grattugiato o preparato per purè
- 2 unità di uovo di gallina, intero (100 g)
- 20 grammi di acciuga o alice sott'olio, sgocciolata (2 filetti)
- 1 cucchiaino raso di capperi sotto aceto
- la buccia grattugiata di 1 limone
- q.b di timo, maggiorana o spezie a piacere

### COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Frullate la polpa della zucca in un frullatore, unite le uova, i capperi e l'acciuga, le spezie che avete scelto e frullate ancora.
- 2° A questo punto aggiungete il tonno sgocciolato e date un'ultima frullata.
- 3° Ora trasferite il composto all'interno di una ciotola e versate il preparato per purè, mescolate con un cucchiaino e aggiustate di sale se serve.
- 4° Fate riposare il composto nel frigo per 10 minuti dopo di chè potrete scegliere il tipo di cottura che desiderate, nella friggitrice ad aria, al forno o in padella.
- 5° Formiamo le nostre polpette con le mani, se occorre inumiditevi le mani con dell'acqua e formate le polpette pressandole per bene (dovranno essere 20 polpette di circa 30gr l'una).
- 6° Ponete le polpette nel cestello e programmate 7 minuti a 180°, se occorre prolungate la cottura di altri 2 o 3 minuti.
- 7° NEL FORNO TRADIZIONALE : Se volete cuocerle nel forno fatele cuocere a 180 per 10-12 minuti
- 8° IN PADELLA ANTIADERENTE: in padella antiaderente leggermente unta e fatele dorare da entrambi i lati per 3 o 4 minuti.

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (32 g)	% AR
ENERGIA	107 kcal	34 kcal	2 %
PROTEINE	9 g	3 g	6 %
CARBOIDRATI	14 g	4 g	2 %
ZUCCHERI	2 g	1 g	1 %
LIPIDI	2 g	1 g	1 %
GRASSI SATURI	1 g	0 g	1 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	0 g	1 %
SODIO	406 mg	128 mg	5 %