



Antipasti vegetariani

POLPETTE DI ZUCCHINE

Ingredienti

200 gr di zucchine
1 spicchio di Aglio Bianco
Piacentino
40 ml di latte
.....
1 uovo
.....
70 gr di mollica di pane
.....
4 cucchiaini di parmigiano
.....
2 cucchiaini di olio extra vergine
.....
sale e pepe q.b.
.....
farina q.b.
.....
olio di semi q.b.



Procedimento

- Pulite le zucchine e tagliatele a cubetti piccoli; nel frattempo scaldate l'olio in una padella abbastanza grande e soffriggetevi l'aglio schiacciato;
- Quando l'aglio sarà colorato: toglietelo e aggiungete le zucchine, lasciandole cuocere per circa 10 minuti prima a fuoco basso, poi alzandolo leggermente per dorarle;
- Ammollate la mollica di pane nel latte;
- Mettete nel bicchiere del frullatore le zucchine cotte e scolate dal liquido prodotto durante la cottura, il pane strizzato e l'uovo, poi frullate fino ad ottenere una crema, versatela in una terrina ed unite il parmigiano grattugiato.
- Aggiustate di sale e pepe;
- Mescolate per ottenere un impasto omogeneo, abbastanza consistente ma non troppo;
- Formate delle palline con l'impasto, poi passatele nella farina mescolata in ugual misura al pangrattato. Fatele riposare una ventina di minuti in frigorifero;
- Friggete in olio ben caldo fino a che non diventeranno dorate;