

Polpette con fiori di zucca

Data: Invalid Date | Autore: Caterina Rafele



25 luglio 2015 - >Con i fiori di zucca si possono fare tante cose, come avete avuto occasione di leggere nelle ricette precedenti, oggi vi vorrei proporre queste polpette che la mia cara mamma prepara sempre e di cui i suoi nipoti vanno ghiotti. [MORE]

INGREDIENTI:

1 kg. di fiori di zucca;
400 gr. di pane ammollato;
3 cucchiai di grana grattugiato;
3 cucchiai di pecorino grattugiato;
1 uovo;
prezzemolo e basilico q.b.
Sale e pepe q.b.
Olio per friggere

PROCEDIMENTO:

Lessare i fiori di zucca (bastano pochi minuti), nel frattempo mettere il pane nell'acqua e nel latte per farlo ammorbidente. Scolare i fiori, strizzarli e unirli al pane ammollato e strizzato. Aggiungere gli altri ingredienti, mescolare il tutto e quando gli ingredienti sono ben amalgamati tra loro formare delle polpette lunghe e friggerle in olio bollente.

Per coloro cui fa male la frittura informo che queste polpette possono essere cucinate anche nel forno, basta sistemarle su carta forno dove avete messo dell'olio evo, Fare rotolare le polpette in modo tale che si ungano un poco di olio e metterle nel forno già caldo a 180° per una mezz'ora circa.

Una variante è di sostituire il pane con 400 gr. di riso lessato e procedere nello stesso modo.

Buon appetito.

Caterina Rafele

Articolo scaricato da www.infooggi.it
<https://www.infooggi.it/articolo/polpette-con-fiori-di-zucca/82000>

