



Polpette di tonno e ricotta con peperoni

Categoria: Sapore di Mare - Secondi Piatti



Informazioni Generali

Preparazione: 60 min	Cottura: 40 min	Dosi per: 4 persone
Costo: Basso	Difficoltà: Bassa	

Le polpette di tonno e ricotta con peperoni, formano un secondo piatto appetitoso e sfizioso, che piacerà anche ai vostri bambini.

Morbide e invitanti, le polpettine di tonno e ricotta vengono accompagnate da peperoni arrostiti, conditi con olive nere, prezzemolo e aglio: impossibile resistergli!



per le polpette di tonno

» Pangrattato 3 cucchiari rasi	» Pepe macinato a piacere	» Ricotta di mucca 150 gr	» Tonno sott'olio 200 gr
» Parmigiano Reggiano grattugiato 2 cucchiari	» Prezzemolo tritato 2 cucchiari	» Sale q.b.	» Uova 1

per il contorno di peperoni

» Aglio 1 spicchio	» Peperoni 1 rosso e 1 giallo
» Olio di oliva 3 cucchiari	» Prezzemolo tritato 2 cucchiari
» Olive nere denocciolate 12	» Sale q.b.

Preparazione



Lavate e asciugate i due peperoni, quindi adagiateli su di una teglia (1) e infornateli per circa 30-40 minuti a 250° (2), rigirandoli di tanto in tanto fino a che la pelle non sarà ben abbrustolita. Una volta abbrustoliti, chiudeteli dentro ad un sacchetto di plastica (3) per circa 15 minuti a "sudare".





Trascorso il tempo indicato, estraete i peperoni dal sacchetto e privateli della pelle (4) che verrà via piuttosto facilmente. Una volta spellati, togliete i semi e i filamenti interni ai peperoni, quindi tagliateli a listerelle (5). Ponete i peperoni in una ciotola (6)



e conditeli con le olive nere denocciolate (7), il prezzemolo tritato (8), il sale, l'aglio a fettine (9), quindi aggiungete l'olio extravergine d'oliva (10).



Mischiate gli ingredienti (11) e lasciate riposare il tutto (12). Preparate l'impasto delle polpette versando il tonno in una ciotola (13):



aggiungete la ricotta (14), il prezzemolo tritato, l'uovo (15), il formaggio grattugiato, il pangrattato (16), il sale e il pepe.



Amalgamate il tutto con un mestolo (17) e formate con l'impasto ottenuto delle polpette schiacciate (18-19) (12 o 16 a seconda della grandezza)



che passerete nel pangrattato (20) e friggerete in olio ben caldo (21), dorandole su entrambi i lati. Ponetele le polpette a sgocciolare su della carta assorbente da cucina e quindi servitele ancora calde accompagnandole con i peperoni.

Consigli per gli acquisti



Tritacarne / Passapomodori con doppio senso di rotazione, passapomodoro elettrico per preparare passate, salse e conserve di pomodoro, accessorio tritacarne con tre trafilè (3,5,7 mm) in dotazione, coltello a 4 lame in acciaio, accessorio insacca salsicce / porzionatore. Dimensioni 435 x 255 x 22 mm. potenza 0,5 Kw.



[Clicca qui per acquistare](#)

