



Polpettine di tonno e ricotta

Categoria: Sapore di Mare - Secondi Piatti



Informazioni Generali

Preparazione: 20 min	Cottura: 10 min	Dosi per: 4 persone
Costo: Basso	Difficoltà: Bassa	

Le polpettine di tonno e ricotta sono uno sfizioso secondo piatto; appetitose e gustose le polpettine di tonno e ricotta piaceranno tanto anche ai vostri bambini. Tonno, acciughe, capperi e un po' di ricotta: chi di noi non ha in casa questi semplici ingredienti per preparare queste buonissime polpettine? Oltre a essere molto semplici, sono anche molto veloci da realizzare, ma le polpettine di tonno e ricotta vi faranno fare un figurone e certamente spariranno in un lampo!



Per circa 18 polpettine

» Acciughe (alici) sott'olio 4 filetti	» Parmigiano Reggiano grattugiato 50 g	» Ricotta cremosa 200 g	» Tonno sott'olio sgocciolato 200 g
» Capperi sott'aceto 10 g	» Pepe q.b.	» Sale q.b.	» Uova medie 2
» Pangrattato 50 g	» Prezzemolo tritato 1 cucchiaino		

Ingredienti

» **Olio di semi**
di arachidi q.b.

Preparazione



Mettete in una ciotola la ricotta, il tonno all'olio di oliva sgocciolato e sbriciolato (1), le uova (2) e il formaggio grattugiato (3).



Tritate i capperi e le acciughe e aggiungeteli agli altri ingredienti (4), unite il pangrattato (5), il prezzemolo tritato e aggiustate di sale e pepe (6).



Quindi amalgamate per bene il tutto fino ad ottenere un composto compatto e omogeneo (7). Prelevate delle piccole porzioni d'impasto e preparate delle polpettine tonde e leggermente schiacciate del peso di circa 30 gr l'una (8), quindi passatele nel pangrattato (9).



Friggetele in olio di semi di arachide ben caldo, facendole dorare su entrambi i lati (10-11). Mettetele a sgocciolare su della carta assorbente da cucina e servite le polpettine di tonno e ricotta ancora calde.

Consiglio

Per accompagnare le polpettine di ricotta e tonno, potete optare per una insalatina mista o delle carote alla julienne condite magari con una saporita vinaigrette.

