

# Polpette di ricotta

Morbide e leggere, da mangiare con un contorno di insalata mista oppure da immergere nel sugo di pomodoro, In qualsiasi modo le vorrai proporre piaceranno a tutti! E mi raccomando non dimenticare di farne in abbondanza a congelarle per una cena sempre pronta.

TEMPO DI PREPARAZIONE  
10''

TEMPO DI COTTURA  
15'

## INGREDIENTI

### DOSI PER 12 POLPETTE

1/2 cucchiaino di aglio in polvere  
130 g di Parmigiano reggiano grattugiato  
500 g di ricotta fresca  
100 g di pangrattato  
1 uovo  
1 pizzico di noce moscata in polvere  
un cucchiaino di prezzemolo tritato  
sale

## IDEA APERITIVO

Falle piccole e servile in una ciotolina come fossero palline al formaggio, arricchiscile con paprika o curcuma per dare un po' di colore e sapore al tuo aperitivo!

## CURIOSITÀ E SALUTE

In Italia, le polpette sono diventate un classico della cucina, preparate con carne di manzo, maiale o una combinazione di entrambi, unite a uova, pane grattugiato, formaggio e spezie. Spesso considerate alimento poco prelibato perchè considerate un piatto di riciclo avanzi ma se ci pensiamo bene diventano una risorsa per utilizzare verdure, legumi e portare in tavola un piatto completo adatto a tutta la famiglia.

## CUCINIAMO!

### PASSO 1

Preriscalda il forno a 200° (non è necessario se usi l'airfryer) e rivesti una placca con carta forno. Nel mixer inserisci tutti gli ingredienti avendo cura di sgocciolare bene la ricotta. Frulla a intermittenza fino a ottenere un composto omogeneo.

### PASSO 2

Quando sarai soddisfatta del risultato, con le mani umide crea delle polpette e infornale in forno già caldo o nell'airfryer per circa 12' ricordandoti di girarle a metà cottura.

### PASSO 3

Gustale da sole accompagnandole a una bella insalata mista oppure se le preferisci, prepara in una padella capiente il sugo al pomodoro che trovi nel link e (dopo che le avrai prelevate dal forno, falle cuocere nel sugo ancora un paio di minuti affinché prendano il sapore del sugo.

Buon appetito!