



Polpettine di broccoli con cuore filante

RICETTA SFIZIOSA

Ingredienti:

per una porzione

200g Broccoli

20g Branzi fresco

1/2 Uovo

5g Parmigiano Reggiano Grattugiato

Aglione 1 spicchio

Pangrattato q.b.

Olio EVO q.b.

Aneto q.b.

Peperoncino di Cayenna q.b.

Sale fino q.b.



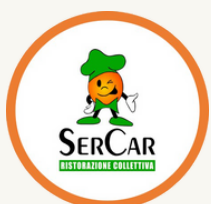


Polpette di broccoli con cuore filante

RICETTA SFIZIOSA

Procedimento:

Iniziate con la pulizia dei broccoli. Lavateli bene, eliminate il gambo e le foglie riducendo il broccolo a cimette. Ora prendete dell'olio EVO, lo spicchio d'aglio e il peperoncino di Cayenna e fate rosolare. Una volta rosolato aggiungete i broccoli e fate saltare per qualche minuto. Aggiungete l'acqua calda salata e fate bollire per circa 15-20 minuti. Una volta cotti, scolateli e lasciateli intiepidire. Una volta pronti, con una forchetta, schiacciateli fino ad ottenere un composto omogeneo. Aggiungete uovo, pangrattato, peperoncino (in base al vostro gusto), aneto e sale.





Polpettine di broccoli con cuore filante

RICETTA SFIZIOSA

Procedimento:

Amalgamate bene il tutto fino ad ottenere un impasto omogeneo per formare le polpettine.

Prendete il Branzi tagliato a cubetti e mettetene uno in ogni polpettina al centro in modo da formare il cuore filante. Formate le polpettine, dopo averle passate nel pangrattato, mettetele in frigorifero per 30 minuti in modo da far rassodare l'impasto. Ora prendere una teglia, ricopritela con la carta forno e disponete le vostre polpettine.

Cuocere in forno ventilato a 200°C per 20 minuti circa fino alla doratura desiderata.

Ora sono pronte per essere servite!

