

GRANA GRATTUGATO 2 CUCCHIAI

PANGRATTATO
3 CUCCHIAI

POLPETTE DI TONNO E RICOTTA (DOSE PER 25/30 POLPETTE)

TONNO SOTT'OLIO 250 g
(peso sgocciolato)

RICOTTA 250 g

SALE q/b

PREZZEMOLO TRITATO q/b

DOPO AVER IMPASTATO CON LE MANI,
PREPARARE LE POLPETTE DANDO LA FORMA
DI PALLINE GROSSE COME NOCI, PROCEDERE
POI ALL'IMPANATURA, PASSANDOLE PRIMA
NELLA FARINA, POI NELL'UOVO SBATTUTO E
INFINE NEL PANGRATTATO

1
IN UNA CIOTOLA UNIRE IL TONNO SBRICIOLATO
CON LA RICOTTA, IL GRANA GRATTUGIATO,
IL PANGRATTATO, IL SALE E IL PREZZEMOLO

FARINA BIANCA

1 UOVO

PANGRATTATO

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA

3
SISTEMARE LE POLPETTE SU UNA
TEGLIA COPERTA DI CARTAFORNO,
DOPO AVERLE UNTE LEGGERMENTE

4
CUOCERE IN FORNO
CALDO A 180° PER
20/25 MINUTI (devono
risultare leggermente dorate)

