



POLPETTE DI BROCCOLI AL FORNO

INGREDIENTI

PER 4 PERSONE

- 800G** BROCCOLO
- 1** UOVO
- 80G** PARMIGIANO REGGIANO
- Q.B.** BASILICO
- Q.B.** OLIO EVO
- Q.B.** PANE GRATUGGIATO
- SALE IODATO
IN QUANTITÀ MODERATA

1

Per preparare le Polpette di Broccoli al Forno iniziate dalla pulizia del broccolo. Lavatelo e mondatelo con cura, eliminate il gambo e separate le cime.

2

Fatele cuocere al vapore fino a quando, infilzandole con una forchetta, risulteranno tenere.

3

Quando sono pronte lasciatele intiepidire, schiacciatele con una forchetta e trasferitele in una ciotola capiente.

4

Aggiungete l'uovo, il Parmigiano grattugiato, il basilico precedentemente tritato e mescolate per amalgamare.

5

A poco a poco aggiungete anche il pane grattugiato, lavorando per amalgamarlo. Aggiungetene solamente la quantità necessaria per ottenere un impasto asciutto, ma non troppo.

6

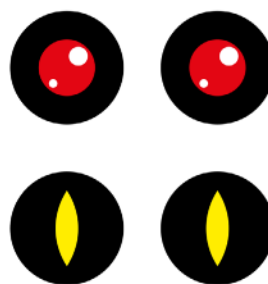
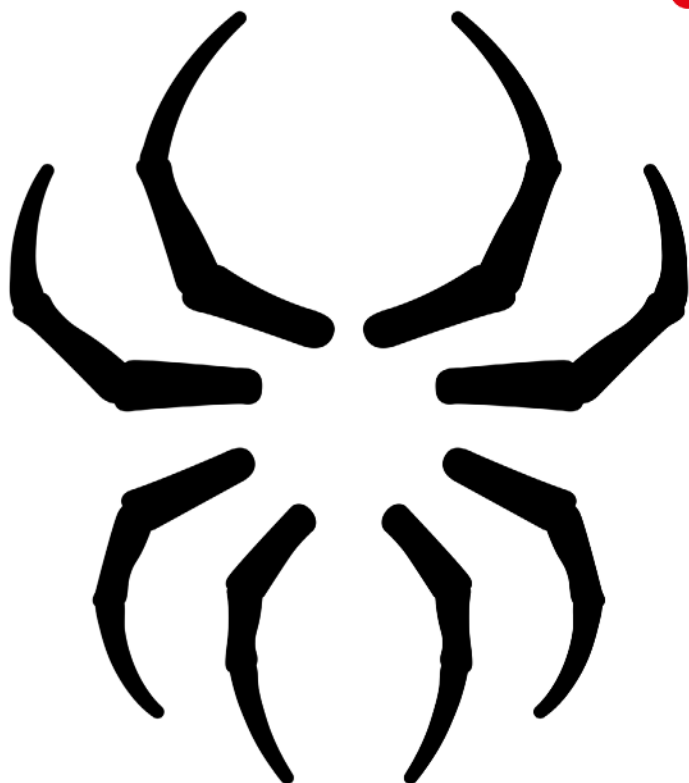
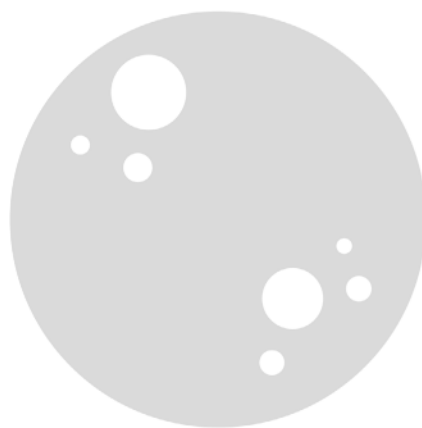
Aiutandovi con un cucchiaino, prelevate un po' di impasto e formate delle crocchette tutte più o meno della stessa dimensione.

7

Cuocete in forno preriscaldato a 180°C per circa 25-30 minuti, rigirando le crocchette a metà cottura in modo che cuociano uniformemente.

**CHI HA PAURA
DEL BROCCOLO?**

Dussmann



**CHI HA PAURA
DEL BROCCOLO?**