

Polpettone di verdure al forno, leggero e sfizioso



di Miriam Leto | 09 gen 2019

Polpettone al forno con verdure, una delizia di ricetta, leggera e con ortaggi di stagione, genuina, gustosa, un secondo piatto ideale per tutta la famiglia.



La **ricetta del polpettone** di verdure al forno è un'ottima idea da preparare come sfizioso piatto salva cena per tutta la famiglia. Durante la settimana, quando abbiamo poco tempo per cucinare e pensare alla spesa e siamo sempre di fretta, possiamo stupire con una portata ricca di bontà e genuina.

Di facile realizzazione, per il tradizionale **polpettone in versione light**, si possono scegliere differenti ortaggi, preferibilmente di stagione ed è anche un'occasione per preparare un gustoso piatto a base di ingredienti di riciclo alternando i formaggi o le erbe aromatiche a seconda degli ingredienti che abbiamo a disposizione.

Il **polpettone al forno a base di verdure** è un secondo piatto genuino, sano e delizioso, una portata classica che piace ad adulti e bambini. Il **polpettone con patate e broccoletti** è infatti una ricetta con trucco anche per i bimbi che non vogliono mangiare le verdure. Il segreto per renderla ancora più saporita (ma un po' più calorica)? Prova ad aggiungere del formaggio tipo scamorza o provola a cubetti, un cuore filante e tenero farà ancor più gola a tutti i buongustai di casa!

Informazioni

Difficoltà

Facile

Categoria

Secondi di verdura

Cottura

25 minuti

Dosi

4 persone

Metodo di cottura

In forno

Preparazione

20 minuti

Tempo totale

45 minuti

Ingredienti

Pangrattato

100 g

parmigiano o pecorino

80 g

Sale**olio extra-vergine di oliva****uno scalogno****broccoletti**

200 g

un tuorlo**Erba cipollina**

un mazzetto

Pepe**Patate piccole**

3

una carota**Zucchine**

2

Preparazione

1. Lava e pela le patate, lava anche i broccoletti, lessali insieme o cuoci in una pentola a vapore. Lava il resto della verdura, tagliala a dadini, trita lo scalogno e falla rosolare in una padella anti-aderente con un filo di olio d'oliva.
2. Aggiungi un cucchiaino di acqua e fai cuocere per circa 15 minuti, girando di tanto in tanto, fino a quando tutta la verdura non sarà bella morbida. Regola di sale e pepe.
3. Riduci le patate in purè e schiaccia i broccoletti in una terrina. Togli l'olio dalle altre verdure e schiacciale insieme alle patate. Aggiungi il formaggio, l'erba cipollina, i tuorli e il pangrattato e impasta bene il tutto. Aggiusta di sale e pepe.
4. Prendi una teglia da forno e ricoprila con l'apposita carta. Adagia l'impasto dando la forma del classico polpettone. Spolvera con un filo di pangrattato. Inforna per 30 minuti a 180 gradi.
5. Lascia riposare il polpettone fuori dal forno e servilo caldo o tiepido con contorno a piacere.

Il polpettone di verdure senza glutine

In caso di intolleranza al glutine, sostituisci il pangrattato con farina di riso o di mais, diminuendo

leggermente la quantità (circa 70-80 g per la dose della ricetta). Il risultato sarà una versione gustosa e naturalmente gluten free. Scopriamo come prepararlo in poche mosse.

Vota la ricetta

