

Polpette di pollo e zucchine al forno

Le **polpette di pollo e zucchine al forno** sono un secondo piatto semplice da realizzare, veloce e adatto alla cucina di tutti i giorni. Si possono preparare con tutte le parti del pollo, purché ben disossate. Va bene anche la parte più magra, come ad esempio il petto, perché la presenza della zuccina ammorbidisce la polpetta, che quindi non rischia di venire troppo secca.

Queste **polpette** sono ottime accompagnate da insalata o verdure crude in genere, ma anche patate al forno. In genere si abbinano un po' tutti i contorni. Si possono preparare tutto l'anno, ma in primavera ed estate si trovano zucchine migliori.

INFORMAZIONI

- 4 persone
- **315Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 400 g di petto di pollo o altre parti in genere, peso disossato
- 200 g di zucchine
- 2 rametti di prezzemolo
- 1 spicchio di aglio
- 2 uova di gallina
- 150 ml di latte
- Sale
- Pepe nero macinato al momento
- 100 g di pane grattugiato da mettere nell'impasto
- Pane grattugiato per rivestire le polpette
- Olio extravergine di oliva

PREPARAZIONE

- Pulire la carne di pollo eliminando eventuali filamenti, ossicini e parti grasse. Tagliarla a pezzi. Si possono usare tutte le parti del pollo: il petto, la coscia, la sovracoscia. L'importante è che siano ben disossati e puliti.
- Lavare le zucchine, eliminare le estremità e tagliarle a pezzi di 2-3 centimetri di larghezza.
- Lavare il prezzemolo e selezionarne le foglie.
- Spellare l'aglio, tagliarlo a metà e rimuovere l'anima interna. Spremerlo con l'apposito attrezzo, oppure tritarlo.
- Mettere in un mixer la carne di pollo e cominciare a frullare per un minuto circa, in modo che la carne inizi a spezzettarsi.
- Unire quindi le zucchine, le uova, il latte, il prezzemolo, l'aglio, un pizzico di sale, una macinata di pepe e mixare fino ad ottenere un composto ben amalgamato.
- Portare il composto in una ciotola e aggiungere il pangrattato (la dose da mettere nell'impasto). Mescolare per amalgamare. Si deve ottenere un impasto soffice, ma lavorabile.
- Ungere le mani con un goccio d'olio, quindi prelevare porzioni di impasto da circa 90-100 grammi e formare delle polpette. Ne verranno 8 pezzi.
- Man mano che sono pronte rotolarle nel pangrattato, quindi metterle in una teglia da forno antiaderente ben unta d'olio. Schiacciarle al centro, quindi girarle. Se non si sono unte in modo uniforme aggiungere un altro filo d'olio sopra.
- Cuocere nel forno preriscaldato a 200°C per 30 minuti, girandole a metà cottura.
- Sono ottime calde, ma anche tiepide.

PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

Insalata mista

STAGIONE

Marzo, aprile, maggio, giugno, luglio, agosto, settembre

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.



I consigli di Barbara

Le **polpette di pollo e zucchine al forno** si conservano ottimamente già cotte per un paio di giorni in frigorifero. Al momento di gustarle si possono scaldare brevemente nel forno ventilato a 180°C affinché recuperino un po' di croccantezza superficiale e si siano intiepidite all'interno.