

Polpette di Patate e Zucchine: ricetta con il cuore filante

Autore: Redazione

Data: 01 Luglio 2021



Un secondo sfizioso e facile da fare.

- Polpette di Patate e zucchine, ricetta [sfiziosa e veloce](#).
- Il secondo [alternativo alla carne](#) e al [pesce](#).
- Sono deliziose e hanno un grande pregio: **si cucinano in forno!**

Le **polpette** sono la **preparazione più versatile**. Si possono preparare con quello che abbiamo in casa, consentono di **sperimentare** e, soprattutto, si prestano a interpretazioni praticamente infinite. [Di carne o di pesce](#), [fritte](#) al forno, con le verdure o i [formaggi](#): c'è qualcosa che non possono fare? Oggi vogliamo proporvi una deliziosa alternativa alle classiche polpette di carne, che mette insieme [patate e zucchine](#). Il cuore è [filante](#), grazie alla mozzarella e la cottura avviene in forno. In questo modo porterete in tavola un piatto leggero, ma sfizioso, che farà felici anche i più piccoli. A

seconda delle dimensioni che darete alle vostre polpette, potrebbero diventare un eccellente antipasto.

Ricetta Polpette di Patate e Zucchine con cuore filante

Ingredienti

- 2 zucchine;
- 500 g di patate;
- 30 g di parmigiano reggiano;
- 30 g di pangrattato;
- 2 uova;
- Sale;
- Pepe;
- Mozzarella.

Procedimento

1. Per preparare le polpette di patate e zucchine dovete anzitutto dedicarvi alle patate e alle zucchine.
2. Lessate le patate in acqua salata, fino a quando sono saranno ben cotte.
3. Una volta pronte, schiacciatele utilizzando un apposito strumento.
4. Mentre si cuociono le patate, grattugiate le zucchine, utilizzando una grattugia dai fori larghi, quindi cospargetele di sale e fatele riposare per circa 30 minuti.
5. Trascorso questo tempo, strizzate bene le zucchine con un canovaccio.
6. Mettete in una ciotola le zucchine e le patate già schiacciate, insieme a parmigiano, pangrattato, uova, sale e pepe. Qualora fosse necessario, aggiungete del pangrattato.
7. Create le polpette, appiattendole un po' con le mani, in modo da creare una conca al centro.
8. All'interno della conca, mettete i cubetti di mozzarella.
9. Chiudete le polpette e dategli la classica dorma.
10. Passatele nel pangrattato, quindi mettele su una teglia coperta di carta da forno.
11. Cospargete con olio extravergine d'oliva e aggiungete altro sale, se volete.
12. Cuocete in forno già caldo a 180°C per circa 20 minuti. Girate le polpette a metà cottura, in modo da cuocere uniformemente.

Buon appetito!

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/polpette-di-patate-e-zucchine-ricetta/>

Generato il 15/05/2026