



## POLPETTE DI BROCCOLI AL FORNO

### INGREDIENTI

PER 4 PERSONE

|             |                                     |
|-------------|-------------------------------------|
| <b>800G</b> | BROCCOLO                            |
| <b>1</b>    | UOVO                                |
| <b>80G</b>  | PARMIGIANO REGGIANO                 |
| <b>Q.B.</b> | BASILICO                            |
| <b>Q.B.</b> | OLIO EVO                            |
| <b>Q.B.</b> | PANE GRATUGGIATO                    |
|             | SALE IODATO<br>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

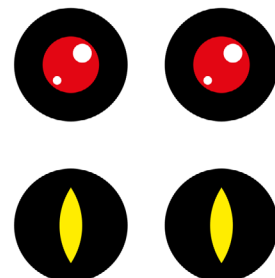
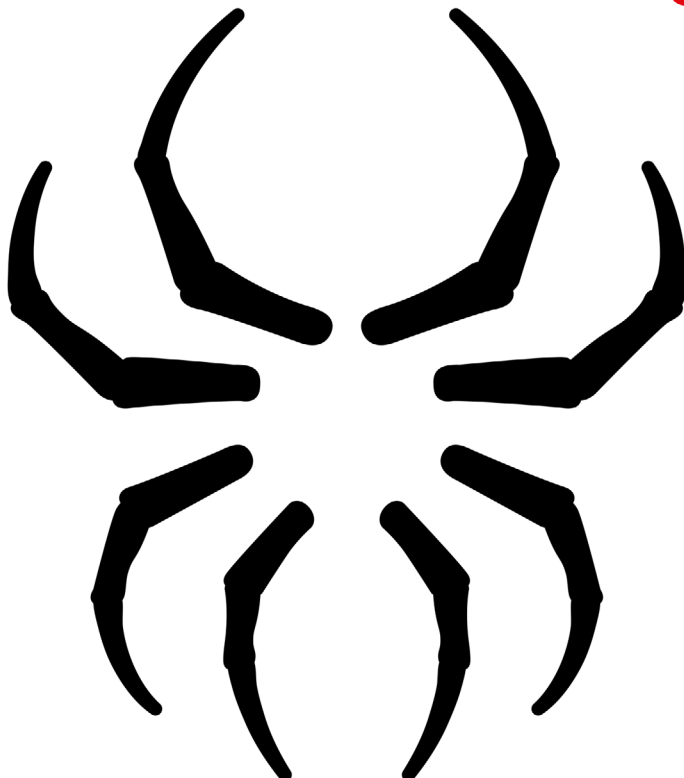
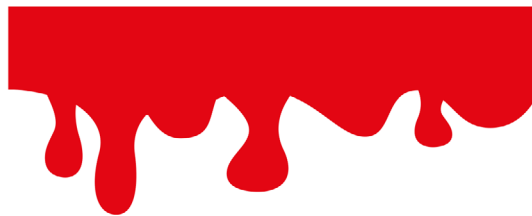
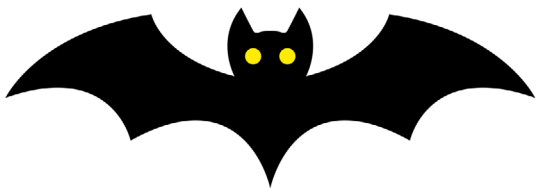
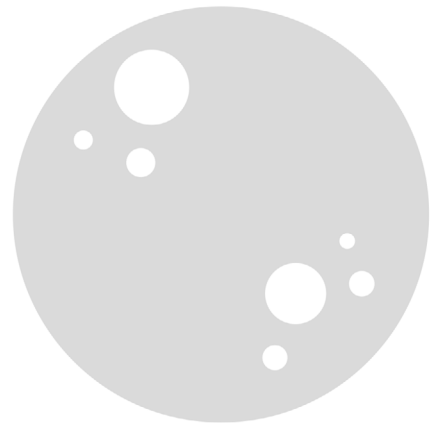
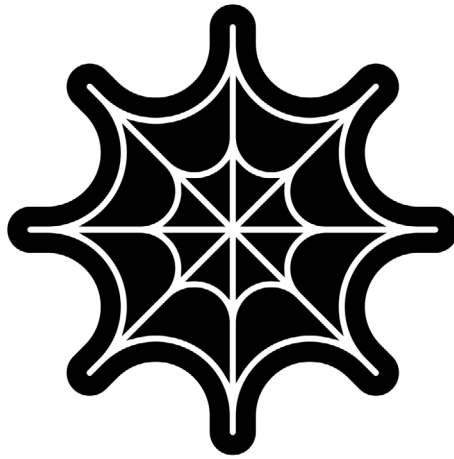
Aiutandovi con un cucchiaino, prelevate un po' di impasto e formate delle crocchette tutte più o meno della stessa dimensione.

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?**