

Polpette di melanzane (Contorni)



Preparazione

Lavate le melanzane, tagliatele a cubetti e cuocetele in una padella con 3 cucchiai di olio per circa 10 minuti. Nel frattempo tritate il pancarrè insieme al prezzemolo e all'aglio. Trasferiteli in una ciotola, aggiungete le uova, il sale, il pepe, il parmigiano grattugiato e le melanzane ormai tiepide. Amalgamate il tutto per ottenere un impasto omogeneo e formate le polpette con il palmo della mani. Impanatele bene nel pangrattato e friggetele in abbondante olio caldo. Scolatele su carta assorbente e servite subito.

Consigli

Preparare un'ottima polpetta non è sempre molto semplice. Dunque, se l'impasto per preparare le polpette dovesse risultare troppo morbido, provate ad aggiungere del pangrattato e fare una doppia panatura; in questo modo si potrà evitare che durante la fase di cottura avvenga una sfaldatura della polpetta.

Proponete queste deliziose polpette di melanzane anche per uno sfizioso banchetto finger food oppure come aperitivo o snack da tardo pomeriggio, prima di mettersi in tavola per cena.

Curiosità

La melanzana favorisce l'abbassamento del colesterolo nel sangue ed inoltre la sua buccia contiene sostanze benefiche per fegato, pancreas e intestino.

Informazioni

Preparazione 30 minuti

Cottura 10 minuti

Dosi per 4 persone

Difficoltà Facile

la terra di **Puglia**



ACQUISTA SUL NOSTRO SHOP

Autentici prodotti di Puglia solo su

shop.laterradipuglia.it

Sconto del 10%

utilizzando questo codice entro 31/12

RICETTE-2016

[clicca qui per accedere](#)

Ingredienti

Melanzane 500 grammi

Uova 2 unità

Pancarrè (8 fette di pancarrè)

Prezzemolo (1 mazzetto di prezzemolo)

Aglio 1 spicchio

Parmigiano 40 grammi (grattugiato)

Olio di semi di arachidi (per friggere)

Sale

Pepe

Pan grattato (per impanare)

Olio (3 cucchiai di olio)