

Tzukini balls (Contorni)



Preparazione

Vediamo un pò quanto tempo ci vuole e cosa bisogna fare per preparare queste polpettine "alla greca maniera".

In una boule, mettete a bagno il pane secco con il latte. Dopo qualche minuto, aiutandovi con un pestello, riducete il pane in poltiglia e aggiungete l'uovo.

Tagliate le zucchine a dadolata fine e unitele al composto assieme alla feta. Tritate grossolanamente la menta e l'origano e uniteli al composto, mescolando per bene.

Aggiungete pangrattato, sale e pepe e mescolate.

Lasciate riposare per 15-20 minuti.

Ora formate delle palline di circa 3 cm di diametro; passatele nel pangrattato prima di disporle in ordine in un piatto capiente.

Scaldate per bene 1 litro d'olio per friggere in una padella larga o in friggitrice e friggete per 5 minuti le polpettine.

Ecco pronte queste fantastiche tzukini balls da accompagnare con dell'ottima salsa tzatziki.

Consigli

Per preparare delle tzukini balls ancor più invitanti, potreste usare anche dell'ottimo yogurt naturale greco, perfetto per accompagnarle in modo leggero e sfizioso.

Curiosità

L'origine delle tzukini balls, in italiano le polpette di zucchine, va ricercata nell'isola greca di Creta.

Informazioni

Preparazione 35 minuti

Cottura 5 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

Feta greca 150 grammi

Zucchine 300 grammi

Menta (6 foglie di menta fresca)

Origano (3 rametti di origano fresco)

Uova 1 unità

Pane (1 tozzo di pane secco)

Latte 215 millilitri

Pan grattato 20 grammi