



Le ricette di Monica

per GiocaGiocaGioca



Polpette di broccoli



Dosi per 12 polpette

Ingredienti

- 1 kg di broccoli
- 2 uova
- 2 cucchiaini di grana grattugiato
- 1 cucchiaio di pan grattato
- 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva e sale qb

Lava bene i broccoli, tagliali a pezzetti e chiedi alla mamma o al papà di lessarli.

Quando sono cotti elimina i gambi e metti la testa dei broccoli in una ciotola.

Aggiungi 2 uova, il pangrattato e il grana padano.

Amalgama tutto con la forchetta o con le mani fino a farne una composto morbido ed omogeneo.

In un piattino versa un po' di pan grattato.

Con le mani sporche di olio fai delle piccole palline e rotolale nel piattino in modo tale da ricoprirle con un piccolo strato di pan grattato. Con questi ingredienti otterrai circa 12 polpette.

Metti la carta forno su una teglia e appoggiaci sopra le tue polpette.

Cuoci a 200° C per 20 minuti.

Una volta pronte, lasciale raffreddare un pochino prima di servirle!



Stampa in formato A4, e ritaglia. Il file è pensato per essere inserito comodamente in un libro o in un quaderno di ricette!