

Polpette di verdura, cinque idee per voi!

Buon venerdì amici ed amiche, oggi arrivo con una raccolta di ricette: ho visto che ogni qualvolta io ve ne abbia proposta una, voi l'avete accettata di buon grado e con tanto interesse, quindi perchè non rispolverare qualche idea per mostrarvi quante bontà tonde e coccolose si possono realizzare nel nostro caso con le verdure?

Adoro le polpette ed anche in casa mia ne vanno matti...tutto ciò che è tondeggiante piace alla grande, porta sempre il buonumore e fa felice ogni commensale ☐

Le verdure poi sono buone, fanno bene, a volte i nostri bimbi non le amano...servite però sotto mentite spoglie, possono essere irresistibili e mangiate ed apprezzate anche dai palati più difficili e capricciosi!

Ecco a voi quindi cinque idee per realizzare delle golosissime polpette di verdura, semplici da fare e leggere perchè cotte o in forno o in friggitrice ad aria, quindi con pochissimi grassi..

Qualcuna di voi magari le ha già provate oppure le ha già viste...è bello però ogni tanto rispolverare qualcosa, tanto per rinfrescarci un po' la memoria ehehehe!
quindi direi di partire...che ne dite?!

Visto che sui banchi del mercato iniziano a fare capolino le mie amate zucche, ecco una ricettina che è davvero super e che è ricca di sapore, mmmmm....

[Polpette alla zucca e parmigiano, profumate al rosmarino](#)

Se anche voi come me trovate ancora delle melanzane buone e polpose, non potete non preparare queste, profumatissime alle erbe, che arrivano direttamente dalla bravissima [Ada](#)

Polpette di melanzane alla menta e basilico

Queste a base di zucchine, feta e pinoli sono fra le mie preferite...dovete assolutamente provarle anche voi, vi conquisteranno!

Polpettine di zucchine, feta, pinoli ed erbe profumate

Queste non sono delle vere e proprie polpette ma dei mini hamburger (nulla vi vieterà di realizzare delle polpettine con lo stesso impasto!) che spesso preparo a mia figlia e che lei adora!

Hamburger vegetariani alla piastra

E per finire, ecco queste polpettine-appetizer alla carota viola...il colore è meraviglioso ed accattivante, ma nulla vi vieterà di utilizzare, nel caso non riusciate a reperirla, anche la normalissima carota arancione!

[Appetizer alla carota viola, perfette per il cenone di San Silvestro!](#)

Insomma di idee ce ne sono davvero parecchie: provatele!
Vi ricordo che se non avete come me una friggitrice ad aria, sarà possibile cuocerle in forno a modalità ventilata; basterà posarle su una leccarda con carta forno, dando una spruzzatina d'olio ma non ungendole troppo: rimarranno comunque croccantissime fuori e morbide dentro.
Una bontà!!!

Buon venerdì allora, passate un sereno fine settimana all'insegna del relax e delle cose belle...
...qui è tornato un caldo allucinante, con afa e annessi.
Uffa, speravo in una temperatura leggermente più fresca, ma pazienza...piuttosto che il freddo inverno, va bene così!

Un abbraccio

Simona