

Polpette di melanzane dal cuore di formaggio: croccanti, ricche di sapore ma leggere

Autore: Maria Paola Scaletta

Data: 20 Luglio 2020

Immagine in evidenza

Oggi proponiamo la ricetta per preparare delle [polpette](#) di [melanzane](#): un secondo piatto “quasi”vegetariano, dal gusto intenso. Qualcuno le chiama polpette, altri preferiscono definirle “frittelle”.

A cottura ultimata, però, è sicuro che avremo dei deliziosi bocconcini di [melanzane](#), [impanati](#) e fritti, ma nonostante tutto leggeri al palato.

Le polpette vanno realizzate con melanzane tagliate a pezzetti: prima vanno cotte a vapore e in seguito vanno insaporite con del pane sbriciolato, uova e formaggio.

Si tratta di pochi ingredienti semplici e genuini. La preparazione comporta pochi passaggi. Alla fine otterremo delle polpette di melanzane dal cuore morbido e filante, piccoli fagottini racchiusi in una croccante panatura.

In realtà, le melanzane hanno un gusto neutro. Così, le nostre polpette possono essere declinati al sapore che preferiamo, aggiungendo al centro di ogni [polpetta](#) di melanzane un cubetto di scamorza, oppure del prosciutto cotto a dadini.

Questo piatto è un trend dell'estate, quando le melanzane sono fresche e succose e abbondano nei banchi al mercato.

Questi gli ingredienti necessari per le polpette di melanzane: 500 gr di melanzane , 2 fette di pan bauletto (per il ripieno), due cucchiaini di pan grattato (per la panatura), 3 cucchiaini di grana padano, 1 uovo, basilico fresco, sale, 30 gr di scamorza affumicata, olio di semi di arachidi (per la frittura).

La preparazione è abbastanza semplice. Prima di tutto lavate le melanzane e tagliatele a pezzettoni e ponetele in un cestello per il bagnomaria, vanno bene anche una pentola grande con una griglia o scola pasta di alluminio.

Poi lasciate cuocere coperte 15 minuti circa. Devono risultare molto morbide: Infine asciugatele con un panno e ponete in una ciotola insieme alla mollica di pan bauletto sbriciolata, l'uovo, il sale, il grana e il basilico spezzettato.

Impastate e valutate se aggiungere 1 o 2 cucchiaini di pan grattato al composto che deve risultare compatto ma non eccessivamente. Realizzate adesso le polpette di melanzane con l'aiuto di un cucchiaino. Aggiungete 1 – 2 pezzettini di scamorza al suo interno. Arrotolate tra le mani dando la forma di pallina e ripassate nel pan grattato. In un pentolino a bordi alti, disponete abbondante olio.

Una volta a temperatura, immergete 5 – 6 polpette alla volta. Fate cuocere 2 minuti circa girando bene. Scolate su carta assorbente e andate avanti così con la preparazione sino a quando non avete finito l'impasto per le polpette.

Riferimento articolo: <https://www.blogsicilia.it/palermo/polpette-di-melanzane-dal-cuore-di-formaggio-croccanti-ricche-di-sapore-ma-leggere/545437/>

Generato il 06/06/2026