A TAVOLA CON

la Dietista

1/7

RICETTE SANE, FACILI E DI STAGIONE

Polpette di zucca al forno

Semplici, saporite e di stagione

Un’idea sfiziosa, facile da preparare e perfetta da portare in tavola.

Dott.ssa Rosalba Amoroso
Dietista

A TAVOLA CON

la Dietista

2/7

RICETTE SANE, FACILI E DI STAGIONE

Ingredienti

PER 4 PERSONE



500 g di zucca pulita



1/2 cipolla piccola (circa 50 g)



40 g di farina di ceci

se serve, aggiungi altri 5–10 g



2 cucchiai di olio extravergine d'oliva



1 rametto piccolo di rosmarino



2 foglie di salvia



1 pizzico di sale



1 pizzico di pepe nero (facoltativo)



Pangrattato (facoltativo)

Dott.ssa Rosalba Amoroso
Dietista

A TAVOLA CON

la Dietista

3/7

RICETTE SANE, FACILI E DI STAGIONE

Prepara gli ingredienti



1 Pulisci la zucca, elimina semi e buccia e grattugiala con una grattugia a fori larghi.

2 Se la zucca rilascia molta acqua, strizzala delicatamente.

3 Sbuccia la cipolla e grattugiala finemente.

Dott.ssa Rosalba Amoroso
Dietista

A TAVOLA CON

la Dietista

4/7

RICETTE SANE, FACILI E DI STAGIONE

Prepara l'impasto



1 In una ciotola unisci zucca, cipolla, farina di ceci, rosmarino e salvia tritati, sale e pepe.

2 Mescola bene e lascia riposare l'impasto per 10 minuti.

3 Se serve, aggiungi altri 5–10 g di farina di ceci. Forma delle polpette leggermente schiacciate e, per una leggera panatura, passale facoltativamente nel pangrattato.

L'impasto deve essere morbido ma modellabile.

Dott.ssa Rosalba Amoroso
Dietista

A TAVOLA CON

la Dietista

5/7

RICETTE SANE, FACILI E DI STAGIONE

Cuoci le polpette

IN FORNO

Disponile su una teglia rivestita di carta forno. Spennella le polpette con 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva. Cuoci a 200 °C per 15–20 minuti, girandole a metà cottura e controllando che siano cotte anche all'interno.
Se necessario, prolunga di qualche minuto.

IN FRIGGITRICE AD ARIA

Cuocile a 200 °C per circa 12–15 minuti. I tempi sono indicativi: controlla doratura e cottura interna.

Dott.ssa Rosalba Amoroso
Dietista

A TAVOLA CON

la Dietista

RICETTE SANE, FACILI E DI STAGIONE

6/7

Valori nutrizionali

PER 100 g DI POLPETTE COTTE



≈ 95 kcal	≈ 3 g Proteine
≈ 8 g Carboidrati	≈ 5 g Grassi

i Valori indicativi riferiti a 100 g di polpette cotte, calcolati per la **versione al forno, con 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva** e **ipotizzando una resa finale di 500 g.** Possono variare in base al tipo di zucca utilizzata, agli ingredienti e al peso effettivo dopo la cottura.

Dott.ssa Rosalba Amoroso
Dietista

A TAVOLA CON

la Dietista

7/7

RICETTE SANE, FACILI E DI STAGIONE

Il consiglio della Dietista

COME COMPLETARE IL PASTO?

Le polpette di zucca sono gustose e versatili, ma apportano una quantità limitata di proteine. Puoi accompagnarle con una fonte proteica, scegliendo tipologia e porzione in base alle tue esigenze nutrizionali, per contribuire a un'alimentazione equilibrata.



I contenuti hanno finalità esclusivamente informative e divulgative.
Non costituiscono consigli nutrizionali personalizzati e non sostituiscono una valutazione professionale individuale.

Dott.ssa Rosalba Amoroso
Dietista