

Pranzo

Polpette di tonno, zucchine e rucola bio naturizia

Ricetta a cura di: [Chicchi di mela](#)



Pronti per questa nuova ricetta?

Preparazione	Persone	Difficoltà
30 min.	2	Bassa



Ingredienti

- 2 Zucchine verdi
- 250 gr di tonno al naturale
- 100 gr di pane raffermo
- 1 uovo
- 70 ml di acqua
- 1 Confezione di Rucola bio Naturizia
- 1 Confezione di Mistanza bio Naturizia
- Sale e pepe q.b.
- Noce moscata q.b.
- Prezzemolo e cipolla q.b.



Preparazione

Tagliate finemente la **cipolla** e fatela rosolare in una padella antiaderente con un filo di olio extravergine d'oliva.

Lavate le **zucchine**, tagliatele a cubetti piccoli e versate nella padella. Fate rosolare per 15 minuti circa e lasciate che si ammorbidiscano.

In una ciotola fate ammorbidire il **pane raffermo**; nel frattempo in un contenitore sbattete l'**uovo**, unite le zucchine schiacciate leggermente con i rebbi di una forchetta. Aggiungete il **tonno**, la [rucola bio Naturizia](#), il sale, il pepe, la noce moscata e il prezzemolo tritato finemente. Strizzate il pane, aggiungetelo all'impasto e mescolate il tutto.

Formate delle piccole palline tonde e disponetele su una teglia rivestita con della carta forno. Fate cuocere nel forno preriscaldato a 180° per 25 minuti.

Se preferite potete aggiungere alle polpette di tonno, zucchine e rucola bio del formaggio oppure della provola per ottenere un effetto filante.

Per una versione più golosa potete friggerle in olio di semi di girasole e servirle su un letto di [misticanza bio Naturizia](#)).
