

Aperitivo

Spiedini con polpette di tonno e pomodorini

Ricetta a cura di: [Cuore di Sedano](#)



Pronti per questa nuova ricetta?

Preparazione

30 min.

Persone

12

Difficoltà

Bassa



Ingredienti

- 2 scatolette di tonno sott'olio (160 g sgocciolato)
- 1 frisella integrale (40-50 g)
- 1 uovo
- 20g di formaggio grattugiato
- ½ cucchiaino di polvere di capperi
- basilico Naturizia q.b
- menta Naturizia q.b.
- sale e pepe q.b.
- Per la panatura:
- 1 albume
- pangrattato q.b.
- 2-3 cucchiaini di granella di pistacchi

- Per guarnire:
- 12 pomodorini ciliegino Naturizia
- foglie di basilico Naturizia
- foglie di menta Naturizia
- Per la cottura:
- olio extravergine di oliva q.b. (in forno o friggitrice ad aria)
- olio di semi di arachide (per frittura)



Preparazione

Lavare e asciugare i pomodorini; lasciare da parte.

Bagnare la frisella con acqua, strizzare bene e sbriciolare. In una ciotola, schiacciare con una forchetta il tonno sgocciolato. Aggiungere la frisella, il formaggio grattugiato, la polvere di capperi, l'uovo, il basilico e la menta tritati, il sale e il pepe. Amalgamare bene fino ad ottenere un composto omogeneo (se il composto dovesse essere troppo morbido aggiungere qualche cucchiaino di pangrattato).

Con le mani bagnate, **prelevare delle porzioni di composto e formare delle polpette.**

In una ciotola preparare la panatura con il pangrattato e la granella di pistacchi. Passare le polpette prima nell'albume e poi nella panatura.

Trasferire in una teglia microforata antiaderente e spruzzare con olio extravergine di oliva. **Cuocere nel forno o friggitrice ad aria** (oppure friggere in olio caldo) a 190° C per circa 15 minuti o fino a quando risulteranno ben croccanti e dorati.

Comporre gli spiedini: infilzare negli appositi stecchi di legno alternando le polpette, i pomodorini e le erbe aromatiche. **Servire con fette di lime, granella di pistacchi e le foglie di menta e di basilico.**
