



**Polpettone di fagiolini al kefir, classico estivo ma con un ingrediente particolare**

**Una ricetta buonissima anche fredda e che si può tenere in frigorifero per più giorni oppure portare nelle gite fuori porta o in spiaggia. Qui tutti i segreti per un intramontabile polpettone.**



Polpettone di fagiolini al kefir (Foto © Francesca Vassallo).

Il **polpettone di fagiolini** è un classico della cucina estiva. Fresco e versatile, si può preparare in anticipo e portare sulla spiaggia o nelle gite in montagna. Questo è con un ingrediente particolare... e senza uova!

## Ricetta del Polpettone di fagiolini al kefir



Ingredienti del Polpettone di fagiolini al kefir (Foto © Francesca Vassallo).

## Ingredienti

- Fagiolini, 500 grammi
- [Kefir](#), 250 grammi o, per un gusto più delicato, metà ricotta e metà kefir
- Patate, 4 medie
- Formaggio grana grattugiato, grammi 30
- Maggiorana, qb (in alternativa origano)
- Poco origano
- Cipolla, 1 media
- Aglio, 1 spicchio piccolo
- Pangrattato, qb
- Sale
- Olio evo

## Preparazione

Spuntare i fagiolini e sbucciar le patate. Lessare le verdure per circa quindici minuti.

Nel frattempo, tritare la cipolla e, a parte, l'aglio con la maggiorana.

Schiacciare le patate al passapatate e tritare grossolanamente i fagiolini.



Polpettone di fagiolini al kefir, la ricetta veloce (Foto © Francesca Vassallo).

Far rosolare in poco olio i fagiolini e la cipolla mescolando di frequente e, dopo circa dieci minuti, spegnere e far intiepidire.

Unire il kefir alle patate e l'aglio tritato con la maggiorana. Versare il composto sui fagiolini e mischiare bene, aggiungendo il Parmigiano e il sale. Nel caso aggiungere poco pangrattato.

Foderare uno stampo con carta forno, ungere con poco olio e spolverizzare con qualche fogliolina di origano. Distribuire il composto, livellandolo bene.

Decorare con i rebbi di una forchetta, distribuire poco pangrattato e qualche fogliolina di origano. Oleare e infornare a 200 gradi per circa trenta minuti.



Decorare con i rebbi di una forchetta, distribuire poco pangrattato e qualche fogliolina di origano.

### **Consigli utili**

Oltre ai fagiolini, si possono usare altre verdure di stagione, quali zucchine, melanzane o carciofi.

### **Data di creazione**

19/07/2017

### **Autore**

francesca-vassallo