

SECONDI PIATTI

## Polpette al sugo di peperoni



### INGREDIENTI

CIPOLLA 1

PEPERONI 2

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

AGLIO 1 spicchio

BASILICO 5 foglie

SALE

PANE INTEGRALE 200 gr

CARNE MACINATA DI MANZO 300 gr

SALSICCIA DI MAIALE 2

UOVO 1

PARMIGIANO REGGIANO 3 cucchiaini da  
tavola

SALE

PREZZEMOLO 1 ciuffo

Poche idee su cosa preparare per pranzo o cena? Ecco allora, le nostre **polpette al sugo di peperoni** fanno proprio al caso vostro. Un secondo speciale, dal gusto particolare e rustico, che di certo piacerà a chi ama abbinare la carne a questi ortaggi meravigliosi. La ricetta inoltre vi permetterà di anticipare la preparazione e solo in ultimo assemblarla in questo modo avrete anche più tempo per fare altre cose. Le polpette si sa, sono buonissime e se ne siete dei fans come noi, questa ricetta non dovete assolutamente perderla se poi siete a caccia di altre varianti, provate anche quelle [ai funghi porcini](#), noi le adoriamo!

E se amate le ricette con i peperoni ecco per voi altre imperdibili idee:

[peperoni gratinati](#)

[pollo con i peperoni](#)

[zuppetta di peperoni e calamari](#)

# PREPARAZIONE

- 1 Quando volete realizzare la ricetta delle polpette al sugo di peperoni, per prima cosa affettate la cipolla e appena dopo anche i peperoni.





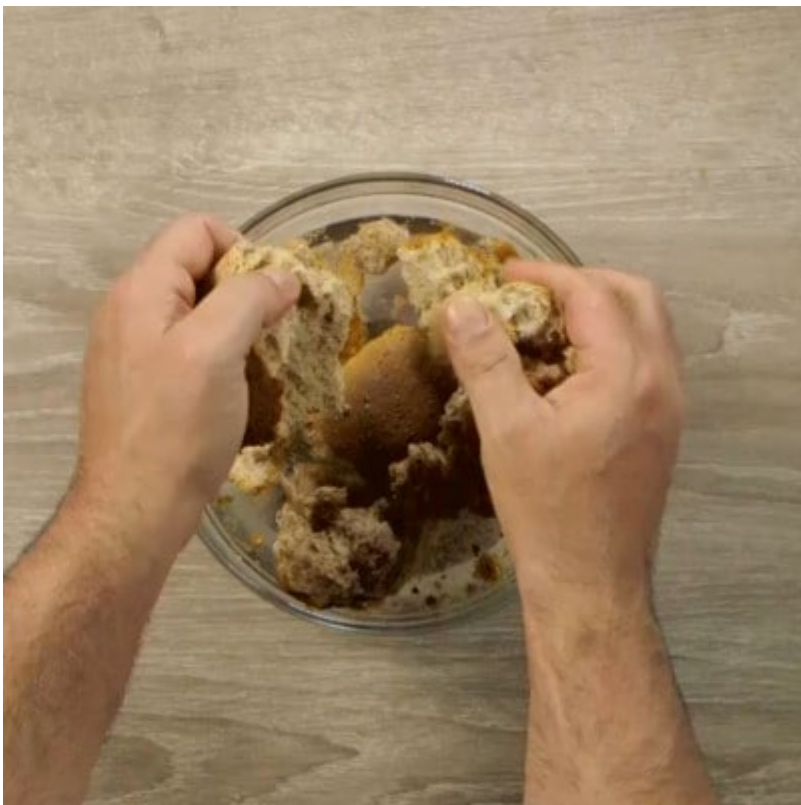
**2** Fatto ciò in una padella mettete un giro di olio extravergine di oliva e fatevi soffriggere all'interno uno spicchio di aglio e dopo pochi minuti aggiungete prima le cipolle e quando saranno leggermente dorate anche i peperoni, infine aggiungete il basilico e fate stufare.





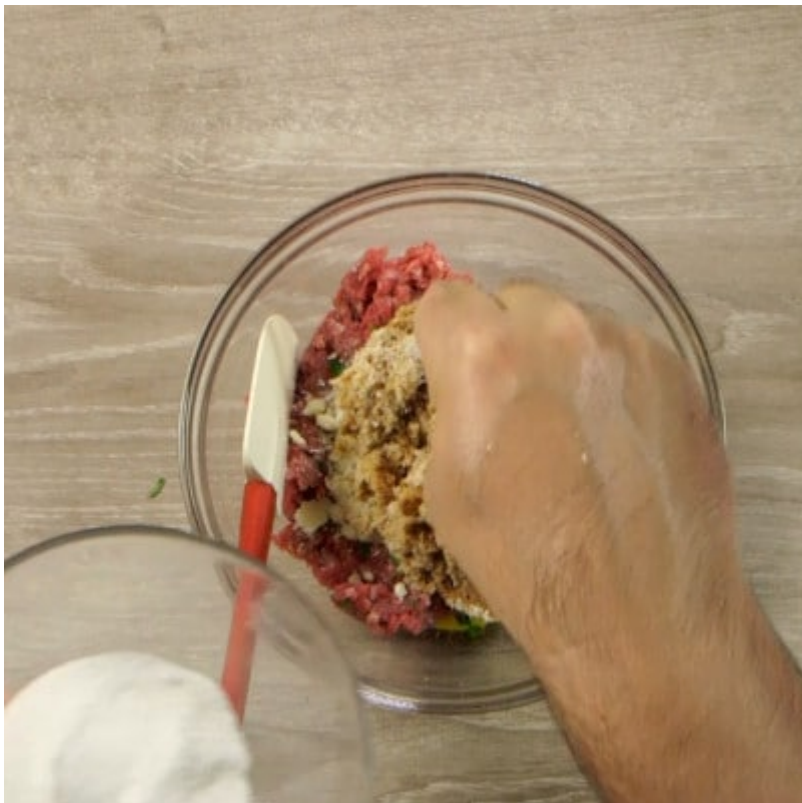


- 3** In una ciotola da parte mettete in ammollo il pane integrale e in un'altra mescolate la carne macinata, la salsiccia senza budello, il prezzemolo, l'uovo e il parmigiano. Aggiungete a questo punto anche il pane strizzato e mescolate il tutto fino a formare un impasto omogeneo, regolando di sale. Formate le polpette e disponetele in un piatto leggermente distanziate l'una dall'altra











4 Rosolate le polpette da entrambi i lati in olio ben caldo.





- 5 Quando saranno tutte pronte, frullate in un mixer il sugo di peperoni, fino a ottenere una crema. In un piatto da portata mettete una cucchiata di questa salsa e su di essa disponete le polpette.







## CONSIGLIO

**Non ho pane integrale, come posso fare?**

Puoi sostituirlo con qualsiasi tipo di pane, ma anche con il pan carrè eliminando il perimetro.

**Mi sono avanzati dei peperoni cosa potrei farci?**

Potresti fare degli ottimi **crostini**, ecco la [ricetta](#).

**Quanto tempo prima posso preparare le polpette?**

Anche qualche ora prima, poi magari riscaldarle un po' al microonde.