

SECONDI PIATTI

Polpette di pollo e patate

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 20 min COTTURA: 15 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

PETTO DI POLLO 300 gr

PATATE lesse - 2

UOVO 1

MOLLICA DI PANE bagnata nel latte -

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

PANGRATTATO

LATTE INTERO per bagnare il pane -

SALE

Le **polpette di pollo e patate**, una vera crasi tra le polpette di pollo e le crocchette di patate, una ricetta pensata proprio per i bambini che spesso fanno fatica a consumare la carne.

Queste polpette dalla forma allungata come le crocchette, inganneranno i vostri bimbi grazie anche alla presenza non secondaria delle patate che camufferanno la presenza del petto di pollo.

Questo tipo di preparazione si presta bene ad essere cotta sia in forno che con una frittata in olio alto, ovviamente non abusate del fritto e alternate i tipi di cottura.

PREPARAZIONE

1 Per preparare le polpette di pollo e patate dovrete partire dal petto di pollo già cotto, la tecnica di cottura utilizzata non è importante. Potete utilizzare del pollo che vi è rimasto in frigorifero, anche se fatto arrosto o comprato in rosticceria, oppure, se dovete cuocere il petto di pollo per questa ricetta, potete lessarlo con degli odori o ancora cuocerlo al vapore.

Non è importante che lo cuociate intero, infatti, il pollo dovrà essere successivamente tritato, quindi se avete fretta potete anche lessarlo a pezzettini o addirittura saltarlo in padella dopo averlo tagliato a striscioline.

Una volta cotto, non dovrete far altro che passarlo al tritatutto per ottenerne un trito piuttosto fine.



2 Mettete le patate a lessarsi intere, con tutta la buccia, in una pentola con abbondante

acqua bollente. Quando saranno cotte, ovvero quando infilzandole con una forchetta non incontrate alcun tipo di resistenza, potrete schiacciarle con lo schiaccia patate.

Non preoccupatevi di sbucciarle prima di inserirle nello schiaccia patate perchè la buccia rimarrà incastrata nell'attrezzo lasciando passare solo la polpa.



- 3 Raccogliete la carne di petto di pollo macinata in una bella ciotola capiente ed unite il tuorlo e le patate cotte e schiacciate.





- 4 Mettete della mollica di pane raffermo a bagno in un po' di latte. Fatela ben ammorbidire per qualche minuto, quindi strizzatela bene ed unitela al resto degli ingredienti nelle ciotola.





5 Insaporite il composto con del sale, quindi impastate molto bene il tutto fino a che non otteniate un impasto liscio ed omogeneo.





6 Formate le polpette nella forma che preferite, se volete rendere più appetibili, date loro forma delle classiche crocchette di patate, i vostri figli le mangeranno più volentieri.

Passate le polpette di pollo e patate nel pangrattato e disponetele in una teglia foderata con della carta forno.





7 Ora, se volete cuocere le polpette in forno dovrete scaldare il forno a 180°C in modalità ventilata.

Se, invece, siete più golosi e le volete friggere, potete scaldare abbondante olio di semi.

In forno fate cuocere le polpette per una mezz'oretta o fino a che non risultino ben dorate. Mentre friggetele per pochi minuti in abbondante olio bollente.



8 Servite le polpette di pollo e patate a piacere con delle patatine fritte, ne esistono di buonissime anche da cuocere al forno oppure, se gradita, una bella insalata mista.



CONSIGLIO

Per la frittura delle polpette di pollo e patate non è meglio fare una panatura con l'uovo?

In questo caso basterebbe una semplice panatura, ma se preferisci una bella crosticina croccante puoi procedere come al solito con un passaggio nell'uovo e poi nel pangrattato.

Come rendere ancora più golose queste polpette?

Se inserisci un pezzettino di provola o di mozzarella nel centro delle polpette, avrai il tanto amato effetto filante che piace tanto ai bimbi.