

SECONDI PIATTI

Polpettone di patate e fagiolini alla ligure

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **molto bassa** PREPARAZIONE: **15 min** COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



Un **polpettone di patate e fagiolini alla ligure** che è espressione della cucina povera italiana, nello specifico della cucina ligure sempre attenta alla qualità degli ingredienti e a trasformare anche ingredienti davvero poco costosi in manicaretti di tutto rispetto.

Ingredienti cardine della cucina ligure sono anche i protagonisti di questa ricetta: le patate e i fagiolini che si trovano nel più classico piatto di trofie al pesto alla ligure.

In questa versione il polpettone è arricchito anche

da un tocco di funghi secchi, che male non ci stanno, ma come sempre, in cucina ognuno può aggiungere del proprio...fantasia, avanti tutta!

INGREDIENTI

PATATE 1 kg

FAGIOLINI 500 gr

CIPOLLE bianca - 1

UOVA 1

PARMIGIANO REGGIANO 50 gr

MAGGIORANA 1 rametto

FUNGHI SECCHI 30 gr

PANCETTA (TESA) 50 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PREPARAZIONE

- 1 Per realizzare un polpettone di patate e fagioli alla ligure come Dio comanda, dovrete innanzitutto lessare le patate intere e con tanto di buccia in abbondante acqua bollente.



- 2 Pulite i fagiolini ovvero dovrete rimuovere le estremità da ciascun fagiolino e dovrete lavarli sotto acqua corrente, quindi fateli lessare in un'altra pentola rispetto alle patate, in abbondante acqua bollente.



3 Nel frattempo mettete a bagno i funghi secchi in acqua tiepida.



4 Ora, pulite la cipolla dagli strati più esterni e secchi e tritatela finemente al coltello. Per ovviare all'antipatico effetto lacrimogeno delle cipolle potrete sciacquare sia la cipolla che il coltello che usate sotto l'acqua fredda, in questo modo le molecole lacrimogene non riusciranno ad arrivare al nostro naso evitando di farci lacrimare.

Se preferite un metodo più pratico, potete anche proteggere i vostri occhi con un paio d'occhiali protettivi.

Preparate anche un trito con la pancetta.



5 Ora, fate scaldare un bel giro d'olio extravergine d'oliva in una bella padella capiente e fatevi rosolare la cipolla e la pancetta.

Strizzate bene i funghi dall'acqua d'ammollo, tritateli grossolanamente ed uniteli al soffritto nella padella.







- 6 Per insaporire ulteriormente il composto potete aggiungere parte dell'acqua d'ammollo dei funghi ben filtrata.



- 7 Dopo circa 40 minuti circa di cottura, le patate saranno pronte. Per verificare che effettivamente le patate siano cotte, dovrete infilarle con una forchetta, se non incontrerete alcun tipo di resistenza allora saranno cotte.

Passate le patate allo schiacciap patate e fate ricadere direttamente in padella con il soffritto; lasciate insaporire per qualche minuto.



8 Ora saranno pronti anche i fagiolini, scolateli e tritateli grossolanamente al coltello; uniteli alla padella con le patate e lasciate insaporire il tutto per qualche minuto a fiamma vivace.

Lasciate, quindi, raffreddare il composto.



9 Quando il composto a base di patate si è freddato, potrete aggiungere l'uovo, il formaggio e poca maggiorana; regolate di sale.





10 Non vi resta che foderare uno stampo con un foglio di carta forno bagnata e strizzata, o, altrimenti, imburratelo e cospargetelo di pangrattato.

Versate il composto nello stampo e livellatelo in uno strato omogeneo e decoratelo in superficie a piacere con i rebbi di una forchetta.

Spolverizzate con del formaggio grattugiato.





11 Scaldate il forno a 180°C in modalità ventilata e non appena raggiungerà la temperatura desiderata, infornate il polpettone e lasciatelo cuocere per circa mezz'ora o fino a che la superficie non risulterà ben dorata e gratinata.

Servite il polpettone dopo averlo sfornato e fatto riposare per almeno 10 minuti, questo vi aiuterà a tagliarlo più facilmente e realizzare delle fette più regolari. E' buonissimo anche tiepido e freddo.



CONSIGLIO

Posso consumarlo come pasto fuori casa?

Certo! Questo polpettone come molti altri piatti si presta benissimo ad essere consumato freddo o appena tiepido. Preparatelo il giorno prima e potrete consumarlo il giorno successivo anche fuori casa.