

SECONDI PIATTI

Cipolline e polpettine

LUOGO: *Africa / Egitto*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *bassa* PREPARAZIONE: *20 min* COTTURA: *40 min* COSTO: *medio*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *molto facile*



INGREDIENTI

CIPOLLINE 500 gr

AGNELLO 500 gr

FARINA 2 cucchiaini da tavola

ACQUA 2 tazze

CANNELLA 1 cucchiaino da tè

SUCCO DI LIMONE 2 cucchiaini da tavola

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PEPE NERO

Chi vuole realizzare un piatto gustoso e rustico che piaccia a tutti? Bene allora dovete provare questa versione di **cipolline e polpettine**! Facile e gustosa questa portata abbina un secondo di carne alle verdure e per questo motivo è proprio una ricetta furba perché in un colpo solo si ha pronta una cena golosa. Se amate questo ingrediente vi diamo anche un'altro consiglio: [cipolle al forno](#)!

PREPARAZIONE

- 1 Sbucciate le cipolline e lasciatele intere. Tritate la carne due volte, quindi lavoratela con il condimento.



- 2 Inumidite la mani e formate con questa delle palline.



- 3 In una padella fate soffriggere con dell'olio le cipolline fino a doratura, quindi rimuovetele.



4 Fate soffriggere le polpette nella stessa padella.



5 Unite le polpette alle cipolline soffritte.

Utilizzando sempre la stessa padella, fate tostare la farina.



- 6 Rimuovete la padella dal fuoco ed aggiungetevi dell'acqua e mescolate fino a stemperare completamente la farina.



- 7 Rimettete la padella sul fuoco, aggiungetevi la cannella, aggiustate il condimento e portate ad ebollizione.



8 A questo punto aggiungete alla salsa, con molta delicatezza, le polpette e le cipolline e lasciate sobbollire il tutto a fuoco moderato.



9 Appena prima di servire aggiungete il succo di limone e lasciate bollire per altri 1-2 minuti.

