

SECONDI PIATTI

Polpette

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 35 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

500 g di carne macinata di manzo
50-60 g di parmigiano grattugiato
1 uovo
un ciuffo di prezzemolo tritato
un panino raffermo senza crosta
1 bicchiere di latte
poca farina
sale e pepe
2-3 cucchiari di olio extravergine di oliva
poco vino bianco
mezzo dado sciolto in un bicchiere scarso
d'acqua
sale.

PREPARAZIONE

- 1 In una casseruola scaldare il latte e poi immergerci il panino privato della crosta in modo che lo assorba completamente.

In una ciotola mettete la carne, l'uovo, il parmigiano, il prezzemolo, sale pepe e il panino schiacciato con la forchetta e mescolare.



- 2 Impastare bene con le mani fino ad ottenere un impasto omogeneo.

Con le mani formare delle palline e passarle nella farina.



- 3



4 In una padella mettete l'olio, scaldatelo e unite le polpette.

Cuocete a fuoco vivo, rivoltandole finchè sono belle dorate da tutti i lati.



5



6 Aggiungete l'acqua col dado e ultimate la cottura.



7 Potete servire con piselli e prosciutto.



8 Oppure potete avvolgere le polpette in fette di zucchine grigliate.



9