

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 cucchiaini 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