

SECONDI PIATTI

Polpette al sugo facili

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 20 pezzi DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 20 min COTTURA: 35 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Le polpette al sugo sono un secondo piatto della tradizione italiana, preparate con carne macinata, pane e formaggio. **Morbide e saporite**, vengono cotte in un delizioso sugo di pomodoro, perfetto per accompagnare la pasta o essere gustato con il pane. Ideali per un pranzo in famiglia o una cena informale.

COSA SERVE PER FARE LE POLPETTE

CARNE MACINATA DI MANZO 300 gr

MOLLICA DI PANE 50 gr

PANGRATTATO 50 gr

PARMIGIANO REGGIANO 30 gr

LATTE 20 ml

UOVO 1

PREZZEMOLO

SALE

COSA SERVE PER FARE IL SUGO

PASSATA DI POMODORO 700 ml

CIPOLLA piccola - 1

BASILICO

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

COME SI CUCINANO LE POLPETTE AL SUGO

- 1 Lava e sbucci una cipolla e tritala grossolanamente. Prendi una padella dai bordi alti, abbastanza capiente da contenere anche le polpette e versaci abbondante olio extravergine di oliva. Aggiungi la cipolla e accendi il fuoco, falla imbiondire senza bruciarla.



- 2 Quando la cipolla sarà morbida e dorata, aggiungi la passata di pomodoro, il basilico e il sale. Lascia cuocere il sugo per circa 15 minuti a fuoco medio.





PREPARAZIONE DELLE POLPETTE AL SUGO

- 1 Metti la mollica del pane in una ciotola e bagnala con il latte, lascia così per qualche minuto.





- 2 Nel frattempo che la mollica di pane assorbe il latte, prendi un'altra ciotola e metti la carne macinata di manzo, aggiungici l'uovo, il sale e in parmigiano grattugiato.







- 3 Prendi la mollica di pane ormai morbida, strizzala per eliminare l'eccesso di latte e aggiungila alla carne, adesso impasta fino a compattare il composto. Aggiungi il pangrattato e continua a impastare.







4 Quando l'impasto è uniforme e compatto, inizia a formare delle palline grosse come piccole uova.







5 Man mano che formi le polpette aggiungile al sugo, quando hai terminato accendi il fuoco sotto alla padella, chiudi la padella con il suo coperchio, tieni la fiamma bassa e cuoci per circa 20 minuti, ricordati di girare le polpette con un cucchiaio almeno un paio di volte durante la cottura.

poco prima del termine della cottura, lava e trita del prezzemolo fresco e aggiungilo, a fuoco spento, sulle polpette ancora bollenti.

Servi direttamente dalla padella o impiatta in un piatto da portata.





TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Puoi usare carne mista (manzo e maiale) per polpette ancora più saporite.

Se avanza il sugo, conservalo in frigorifero e usalo per condire la pasta il giorno dopo.

Le polpette si possono preparare in anticipo e conservare crude in freezer, pronte per essere cotte direttamente nel sugo.

Per un impasto più morbido, aggiungi un po' di latte alla carne.

COME CONSERVARE LE POLPETTE AL SUGO

In frigorifero: le polpette al sugo si conservano per 2 giorni in un contenitore ermetico.

Riscaldamento: scaldale in padella a fuoco dolce o al microonde. Congelamento: puoi congelarle cotte, ma il sugo potrebbe perdere un po' di consistenza.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Polpette di pane al sugo – ottime per riutilizzare il pane raffermo.

Polpette di carne al limone – leggere e profumate, cotte in padella.

Polpette di tonno e pane – sfiziose e ideali come antipasto.

Polpette di ricotta fritte – croccanti fuori e morbide dentro.

Polpette di verdura al forno – una variante vegetariana ricca di gusto.