

SECONDI PIATTI

Polpette casce e ova

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#) / [Molise](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) COSTO: [basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



L'Abruzzo è una terra bellissima ricca di fascino storia e cultura, che regala anche dei piatti meravigliosi. Le **polpette casce e ova** ne sono un esempio lampante. Croccanti fuori, morbide dentro sono piccoli bocconcini pieni di gusto e sapore. Una ricetta questa che deriva dalla tradizione contadina, che come sempre affidava al riciclo la sua grande forza. È qui infatti che trovava nuovo utilizzo il formaggio avanzato e il pane vecchio. Provate questa ricetta e fatene tante perché sono buonissime! E se amate le ricette tipiche regionali ve ne consigliamo anche un'altra da non perdere:

[alici alla catanese!](#)

INGREDIENTI

UOVA 6

MOLLICA DI PANE di pane raffermo - 300
gr

PECORINO 100 gr

POMODORI maturi - 400 gr

PEPERONI ROSSI 1

CIPOLLE 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiari da tavola

SALE

PREPARAZIONE

- 1 Lavate e tagliate il peperone rimuovendo i semi ed i filamenti bianchi, quindi tagliateli a pezzetti. Affettate la cipolla.

In un tegame fate scaldare l'olio e fatevi appassire la cipolla ed i peperoni.



- 2 Quando sia i peperoni che le cipolle saranno ben appassite, aggiungete i pomodori spezzettati e lasciate cuocere il sugo, salandolo adeguatamente.



- 3** Nel frattempo preparate le polpette: in un recipiente riunite le uova sbattute, la mollica di pane, il formaggio, il prezzemolo tritato ed un pizzico di sale.



- 4** Impastate il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo col quale realizzerete delle polpette.



- 5** Trasferite le polpette nel tegame con il sugo e lasciatele cuocere per una decina di minuti; servitele immediatamente.

