

SECONDI PIATTI

## Polpette di Luca

---

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    PREPARAZIONE: [15 min](#)    COTTURA: [20 min](#)    COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)

---



Le polpette di Luca sono proprio come ci si aspetta: generose, ricchissime dentro e simpatiche fuori! Sono versatili, buone e perfette per tutta la famiglia.

Se amate i bocconcini sfiziosi non perdetevi le nostre [polpette di pane rucola](#), una ricetta del riciclo facile e gustosa!

### INGREDIENTI

CARNE MACINATA DI MANZO 500 gr  
MORTADELLA 50 gr  
PROSCIUTTO COTTO 50 gr  
PANE rafferma -  
CIPOLLE bianca - ½  
SPICCHIO DI AGLIO 1  
POMODORO PELATO 500 gr  
BASILICO 2 foglie  
UOVA 1  
PARMIGIANO REGGIANO grattugiato - 3  
cucchiaini da tavola  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4  
cucchiaini da tavola  
SALE

# PREPARAZIONE

- 1 Scaldate un generoso giro d'olio extravergine d'oliva in padella, aggiungete mezza cipolla affettata finemente, lo spicchio d'aglio intero e fate soffriggere.



- 2 Nel frattempo prendete i pomodori pelati, strizzateli, tritateli grossolanamente e uniteli alla padella.



- 3 Aggiungete qualche mestolo di succo di pomodoro, un pizzico di sale e delle foglie di basilico fresco.



4 Lasciate cuocere la salsa a fuoco basso e a padella coperta.

Riunite in una ciotola capiente il macinato di manzo, il prosciutto cotto e la mortadella tagliat grossolanamente ed iniziate ad impastare.





**5** Aggiungete al composto il pane raffermo lasciato a bagno nell'acqua e strizzato.



**6** Ora aggiungete 3 cucchiai di parmigiano grattugiato, un uovo intero, un pizzico di sale e continuate ad impastare fino ad ottenere un composto omogeneo.





7 A questo punto formate le polpette cercando di farle di dimensioni uguali.



8 Scaldate una generosa quantità d'olio in una padella e aggiungetevi le polpette quando sarà caldo schiacciandole leggermente.



9 A questo punto unite la salsa di pomodoro e mescolate.



10 Servite le polpette nappandole con la salsa di cottura.



## CONSIGLIO

Quali altre ricette è possibile preparare con la carne macinata di manzo?

Beh una delle ricette più popolari con la carne macinata, polpette a parte, è la verdura ripiena come per esempio le [melanzane ripiene](#).

**Posso preparare le polpette in anticipo?**

Sicuramente, anzi riscaldate nel sugo sono ancora più buone....ma sono buonissime anche mangiate fredde in un panino per esempio!

**E' possibile evitare di utilizzare il sugo di pomodoro?**

Certo! E' sufficiente far cuocere il tutto in padella e servire le polpettine accompagnate da una verdura cruda o cotta.