

SECONDI PIATTI

Polpettone di tonno

di: *L'Araba Felice*

LUOGO: *Europa / Italia*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *bassa* PREPARAZIONE: *20 min* COTTURA: *45 min* COSTO: *basso*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*



INGREDIENTI

200 g tonno sott'olio
2 uova
3 cucchiai pangrattato
3 cucchiai parmigiano grattugiato
prezzemolo tritato

PREPARAZIONE



2 Sbattete le uova, unite il parmigiano, il pangrattato, il prezzemolo ed il tonno scolato dall'olio e sbriciolato.

Amalgamate per bene.





3 Date al composto la forma di un piccolo polpettone.

Mettete il polpettone in un sacchetto adatto al microonde o al forno, chiudetelo ed immergerlo in acqua bollente per il 45 minuti.





4 Appena cotto lasciatelo riposare mezz'ora e poi affettatelo.

Impiattate con insalata e maionese.

