

SECONDI PIATTI

## Pallotte Cacio e Ova: la ricetta originale abruzzese (Cace e Ove)

---

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#)    PREPARAZIONE: [20 min](#)    COTTURA: [45 min](#)    COSTO:

[molto basso](#)    REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)

NOTE:

*COTTURA COSÌ DIVISA: 30 MINUTI (SUGO) + 15 MINUTI (FRITTURA E MANTECATURA)*

---



Le **pallotte cacio e ova** sono un pilastro della tradizione gastronomica d'Abruzzo, un piatto nato dalla necessità che oggi è diventato un simbolo di eccellenza. Conosciute in dialetto come "**pallotte cace e ove**", queste polpette rustiche nascono dall'unione di ingredienti semplicissimi: **uova fresche, pecorino grattugiato e pangrattato**. Niente carne, eppure il sapore è così ricco e avvolgente da non fartela rimpiangere.

La particolarità di questa **ricetta originale abruzzese**

sta nella doppia cottura: devi prima friggere le polpette per creare una crosticina dorata e croccante, e poi tuffarle in un caldo **sugo di pomodoro**, dove cuocendo diventano incredibilmente **morbide e succose** assorbendo tutto il sapore della salsa. È il classico esempio di cucina povera e di "recupero", perfetto se hai del pane secco da utilizzare, simile nella filosofia alle [classiche polpette di pane](#).

Se ami i sapori decisi dei formaggi stagionati, questa preparazione ti conquisterà in soli **20 minuti di preparazione**. Il segreto per non farle sfaldare? Aggiungi il pangrattato poco alla volta fino alla giusta consistenza. Servile ben calde per una cena economica ma d'effetto. Se cerchi altre idee regionali o vegetariane, prova anche le [polpette di melanzane](#) o il tradizionale [formaggio fritto](#).

## INGREDIENTI PER LE PALLOTTE CACIO E OVA ABRUZZESI

UOVA MEDIE 4

PECORINO GRATTUGIATO meglio se semi-stagionato, non troppo secco - 200 gr

PANGRATTATO circa - 100 gr

PREZZEMOLO 1 ciuffo

SPICCHIO DI AGLIO 1

PEPE NERO macinato fresco -

SALE FINO pochissimo o niente, il pecorino è già salato! -

## INGREDIENTI PER IL SUGO

PASSATA DI POMODORO 400 gr

SPICCHIO DI AGLIO 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

## INGREDIENTI PER FRIGGERE LE PALLOTTE CACE OVA

OLIO DI SEMI PER FRITTURA 500 ml

## COME PREPARARE LE PALLOTTE CACIO E OVA MORBIDE:

- 1 Come prima cosa **prepara il sugo**, che avrà bisogno di cuocere lentamente mentre ti occupi dell'impasto. In una pentola capiente versa un giro d'**olio evo** e fai soffriggere uno spicchio d'aglio leggermente schiacciato, giusto il tempo di farlo profumare senza bruciarlo.

PROCEDIMENTO PASSO PASSO

Unisci la **passata di pomodoro** e aggiusta di sale, ma fai attenzione: **non esagerare con la sapidità** in questa fase, perché le pallotte rilasceranno molto sapore (dato dal pecorino) nel sugo durante la cottura finale . Se la passata dovesse risultare troppo densa, allungala con mezzo bicchiere d'acqua. Mescola bene, copri con il coperchio e lascia cuocere a fuoco dolce per almeno **30 minuti** .

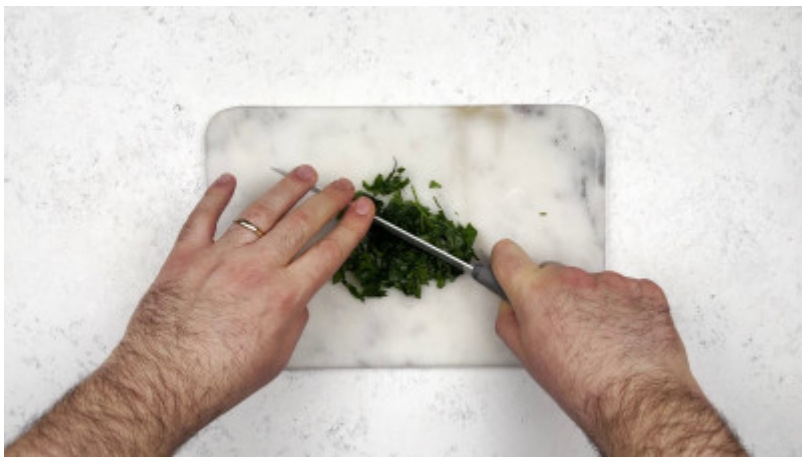




**2** Mentre il sugo cuoce lentamente, dedicati alla base aromatica. Trita finemente il **prezzemolo fresco** al coltello e tienilo da parte . In una ciotola capiente, sguscia le **4 uova** intere, aggiungi il prezzemolo appena tritato e una generosa macinata di pepe nero .

Aggiungi ora l'**aglio** all'impasto. Qui il segreto è la consistenza: per non ritrovare pezzi fastidiosi sotto i denti, ti consiglio di usare uno **spremiaglio** per ridurlo in crema, oppure di tritarlo così finemente da renderlo invisibile . Sbatti il tutto energicamente con una forchetta per amalgamare bene gli aromi alle uova .





**3** Incorpora ora tutto il **pecorino grattugiato** (200 g) alle uova sbattute. Mescola nuovamente con energia: in questa fase devi far sì che il formaggio si amalgami perfettamente, creando una pastella densa e sapida pronta ad accogliere il pane.



**4** Ora incorpora il pangrattato (circa 100 g), ma fai molta attenzione: **non versarlo tutto in una volta**

! Aggiungine un po' per volta, mescola e controlla la consistenza tastando il composto con le mani.

L'impasto deve risultare **morbido ma lavorabile**, capace di tenere la forma senza essere duro. Se ne metti troppo, le pallotte rischieranno di diventare dure in cottura. **Nota bene:** se il composto dovesse risultare troppo morbido, aggiungi altro pangrattato; se al contrario ti sembra troppo secco o sbricioloso, puoi recuperarlo aggiungendo un goccio di latte o un altro uovo.





**5** Adesso è il momento di dare la forma: **inumidisciti leggermente le mani** con dell'acqua (questo trucco impedirà all'impasto di attaccarsi alle dita) e preleva delle porzioni di impasto grandi circa come una noce. Con queste dosi dovresti ottenere circa **12 pallotte**.

Metti a scaldare abbondante **olio di semi** in una padella profonda o un pentolino alto. La temperatura ideale è fondamentale: porta l'olio a **160-170°C**. Tuffa le pallotte nell'olio bollente, ma fai attenzione: **friggi solo 3 o 4 alla volta**. Se ne metti troppe insieme, la temperatura dell'olio si abbasserà bruscamente e le polpette risulteranno unte invece che croccanti.

Girale spesso con una schiumarola o una forchetta: devono **dorarsi uniformemente** su tutti i lati e le vedrai gonfiarsi leggermente. Quando sono ben colorite (ci vorranno circa 2 minuti), scolale su **carta assorbente** per eliminare l'unto in eccesso.



6 Ecco il momento della magia: prendi le pallotte appena fritte e **tuffale delicatamente nel sugo di pomodoro**

che sta sobbollendo. È qui che avviene la vera trasformazione: la crosticina dorata inizia ad ammorbidirsi, permettendo al sugo di penetrare all'interno.

Lasciale cuocere nel sugo per circa **10 minuti a fiamma bassa**, girandole con estrema cura un paio di volte per farle insaporire uniformemente. In questa fase le polpette si reidrateranno, diventando **morbide e succose** e rilasciando parte del sapore del pecorino nel pomodoro. **Servile ben calde**, accompagnate da abbondante pane casereccio per la scarpetta!



## COME CONSERVARE LE PALLOTTE CACIO E OVA (E COME CONGELARLE)

**Conservazione:** Le pallotte cacio e ova sono ottime anche il giorno dopo! Puoi conservarle in **frigorifero** per **2-3 giorni** all'interno di un contenitore ermetico di vetro. Anzi, riposando nel sugo una notte intera, i sapori si amalgameranno ancora meglio e la consistenza diventerà perfetta.

Per riscaldarle, ti consiglio di metterle in un pentolino aggiungendo un **goccio d'acqua** al sugo:

falle rinvenire a fiamma dolce e coperta per qualche minuto. Se ne hai fatte tante, puoi anche **congelarle** (già cotte nel sugo): si mantengono in freezer per circa **2 mesi**. Ti basterà scongelarle in frigo la sera prima e scaldarle prima di portarle in tavola.

## 3 CONSIGLI PER PALLOTTE CACIO E OVA PERFETTE (E SENZA ERRORI)

**Quale formaggio usare?** Il protagonista assoluto è il **pecorino**. Per la ricetta autentica ti consiglio un pecorino abruzzese di media stagionatura: deve essere saporito ma non eccessivamente piccante o secco. Se il pecorino che hai in casa è molto stagionato, fai attenzione al sale nel sugo: il formaggio rilascerà molta sapidità in cottura.

**La consistenza dell'impasto:** Questo è il passaggio più delicato. Non versare mai i **100 g di pangrattato** tutti in una volta. La quantità esatta dipende dalla grandezza delle uova e dall'umidità del formaggio. Aggiungine poco per volta finché non ottieni un composto morbido che non si attacca alle mani. Ricorda: meglio un impasto leggermente più morbido (che puoi correggere) piuttosto che uno troppo duro.

**Frittura e temperatura:** Non cedere alla tentazione di friggere tutto insieme. Mantieni l'olio a **160°C** e cuoci massimo **4 pallotte alla volta**. Se l'olio si raffredda troppo, le pallotte si impregneranno e risulteranno pesanti; se è troppo caldo, si bruceranno fuori restando crude dentro. La pazienza è l'ingrediente segreto!