

SECONDI PIATTI

Polpette di carne al sugo semplice

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Polpette di carne al sugo semplice

INGREDIENTI

CARNE MACINATA 600 gr
CIPOLLA 1
CONCENTRATO DI POMODORO 2
cucchiaini da tavola
UOVO 1
PANE RAFFERMO solo la mollica - 2 fette
LATTE per ammolare la mollica di pane -
SALE
BRODO 2 mestoli
OLIO DI SEMI
FARINA

PREPARAZIONE

- 1 Si possono preparare le polpette di carne in mille modi, ma se volete preparare le polpette di carne al sugo semplice, procedete nella seguente maniera: raccogliete la carne macinata in una scodella, tritate finemente una cipolla e mettetela nella scodella insieme

alla carne macinata.



- 2 Eliminate la crosta dalle fette di pane, cubettate la mollica e mettetela in una ciotola, in ammollo con un bicchiere di latte.



- 3 Una volta che la mollica si sarà bene ammolata nel latte, strizzatele e aggiungetela nella scodella con la carne macinata e la cipolla tritata, poi aggiungete anche l'uovo, salate e se gradite anche una macinata di pepe.



4 Amalgamate bene tutti gli ingredienti tra di loro, in modo tale da formare un composto

morbido e compatto, prendete una porzione d'impasto e formate le polpette della grandezza poco più grande di una noce o comunque della grandezza che preferite.



- 5 Versate della farina in una pirofila e passate le polpette di carne appena preparate nella farina.





- 6 Una volta che avrete infarinato tutte le polpette, adagiatele in una padella, nella quale avrete fatto scaldare dell'olio di semi, fatele rosolare per qualche minuto in modo tale da far formare sulla loro superficie una leggera crosticina, poi eliminate l'olio di cottura in eccesso dalla padella.



- 7 Stemperate il concentrato di pomodoro in un paio di mestoli di brodo di carne o vegetale quello che preferite, preparato in precedenza; poi versate il liquido all'interno della padella insieme alle polpette.



8 Lasciate ritirare il concentrato di pomodoro a fiamma vivace, una volta che il concentrato si sarà ritirato e si sarà formato un gustoso sughetto, spegnete il fuoco e servite le polpette di carne al sugo semplice belle calde.



