

SECONDI PIATTI

## Polpette di carne

---

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

DOSI PER: [25 pezzi](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [10 min](#) COSTO:

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

---



Poche ricette sanno di casa e di festa come le **polpette di carne**. questa è la versione più classica, quella frita e dorata, diversa dalle celebri [polpette al sugo](#) ma altrettanto irresistibile. sono perfette per un [pranzo in famiglia](#), ma anche per un [aperitivo](#), magari in una versione sfiziosa come gli [spiedini di polpette](#). Le polpette sono un piatto che dimostra come non serva solo la carne per fare una buona polpetta, come insegnano le loro cugine vegetariane, le [polpette di melanzane](#).

### INGREDIENTI PER LE POLPETTE DI CARNE

CARNE MACINATA MISTA 400 gr

PATATA BOLLITA 1

UOVO 1

PARMIGIANO REGGIANO

GRATTUGIATO 50 gr

PANGRATTATO + q.b. per la panatura  
delle polpette - 30 gr

SALE

OLIO DI SEMI DI ARACHIDE 1 l

# COME SI FANNO LE POLPETTE DI CARNE

- 1 In una ciotola capiente, metti la carne macinata. Aggiungi la patata già bollita e schiacciata, l'uovo, il parmigiano grattugiato, il sale e i 30 g di pangrattato per l'impasto.





- 2 Impasta energicamente con le mani fino a ottenere un composto omogeneo e compatto.  
Se l'impasto risultasse troppo morbido, puoi aggiungere un altro cucchiaino di pangrattato.





- 3 Con le mani leggermente umide, preleva piccole porzioni di impasto e forma delle palline, cercando di non farle troppo grandi per garantire una cottura uniforme. Passa ogni polpetta nel pangrattato che hai messo in un piatto fondo, assicurandoti che sia ben ricoperta su tutti i lati.





- 4 In una padella, scaldi abbondante olio di semi. Quando è ben caldo (puoi fare la prova con uno stecchino: se sfrigola, è pronto), frigi poche polpette alla volta, girandole spesso, finché non saranno dorate e cotte in modo uniforme.

Man mano che le polpette di carne sono pronte, scolale con una schiumarola e adagiale su un piatto rivestito di carta assorbente per eliminare l'olio in eccesso. Servile calde o tiepide.





## TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Per delle polpette di carne morbide e saporite, ecco i nostri trucchi.

**Il segreto della morbidezza:** l'aggiunta di una patata bollita all'impasto è il vero segreto della nonna. rende le polpette incredibilmente morbide e umide all'interno.

**La dimensione conta:** forma delle polpette non troppo grandi. in questo modo cuoceranno uniformemente all'interno senza bruciarsi fuori.

**Frittura perfetta:** friggi poche polpette alla volta in olio ben caldo. troppe polpette insieme abbasserebbero la temperatura dell'olio, risultando in una frittura unta e poco croccante.

**Non buttare il pane raffermo:** hai del pane vecchio? è l'ingrediente perfetto per un altro grande classico del recupero, le [polpette di pane al sugo](#).

## COME CONSERVARE LE POLPETTE DI CARNE

Le **polpette di carne fritte** andrebbero consumate calde. se avanzano, si conservano in frigorifero per un giorno. Puoi anche congelarle prima della cottura: sistemale su un vassoio, congelale e poi trasferiscile in un sacchetto.

## POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Se ami le polpette in tutte le loro forme, ecco altre idee che potrebbero piacerti.

[Polpette di ricotta fritte](#): una versione vegetariana delicata e morbidissima, perfetta per un antipasto.

[Polpette di ceci e pecorino](#): un'alternativa rustica e saporita, ricca di proteine vegetali.

[Polpette di tonno e pane](#): un classico della cucina povera, un modo intelligente per creare un secondo di pesce economico e gustoso.