SECONDI PIATTI

Polpette di tacchino ai funghi

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 20 min COTTURA: 25 min COSTO: medio REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Spesso la carne bianca rischia di risultare asciutta e poco invitante, trasformando la cena in un compromesso povero di sapore. La soluzione ideale per portare in tavola un **secondo piatto tenero e avvolgente** sono le **polpette di tacchino ai funghi**, una preparazione infallibile in cui il sughetto di cottura crea una cremina irresistibile, capace di mantenere l'impasto sempre morbidissimo. Una vera salvezza per le serate in cui si cerca comfort e gusto senza passare ore ai fornelli.

Se ami i secondi filanti, puoi alternare questa preparazione con delle golose cotolette di pollo con funghi e mozzarella. Quando invece cerchi idee

classiche ma saporite per cucinare questo volatile, la fesa di tacchino panata in forno oppure un ricco rollè di tacchino farcito con spinaci e provola risolvono sempre la situazione. Preferisci andare sul sicuro con la tradizione? Le classiche polpette al sugo facili mettono chiunque d'accordo. Per chi vuole far consumare più verdure a tutta la famiglia con allegria, le polpette di broccoli croccanti sono un'ottima proposta.

Infine, se hai abbondato con la spesa e ti avanzano dei porcini o degli champignon, trasformali semplicemente in saporiti funghi trifolati da servire come contorno.

INGREDIENTI PER LE POLPETTE

CARNE MACINATA DI TACCHINO 500 gr

UOVO GRANDE 1

PARMIGIANO REGGIANO GRATTUGIATO 50 gr

PANGRATTATO 4 cucchiai da tavola

PREZZEMOLO TRITATO FRESCO 1 ciuffo

SALE E PEPE

NOCE MOSCATA 1 pizzico

INGREDIENTI PER IL CONDIMENTO AI FUNGHI

FUNGHI (champignon, porcini o un misto) - 350 gr

SPICCHIO DI AGLIO 1

VINO BIANCO SECCO

BRODO VEGETALE 150 ml

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

PREZZEMOLO

SALE E PEPE

PREPARA LE POLPETTE DI TACCHINO AI FUNGHI

1 Pulisci accuratamente i funghi. Elimina la parte terrosa del gambo e strofinali con un panno umido (evita di lavarli sotto l'acqua corrente). Tagliali a fettine non troppo sottili e tienili da parte.

Prepara l'impasto per le polpette. In una ciotola capiente, unisci la carne macinata di tacchino, l'uovo, il Parmigiano grattugiato, il pangrattato, una parte del prezzemolo

tritato, sale, pepe e la noce moscata. Impasta con le mani fino ad ottenere un composto omogeneo e compatto.

Forma le tue polpette: preleva piccole porzioni di impasto e arrotolale tra i palmi delle mani per creare delle palline della grandezza di una noce. Poggiale su un piatto o un vassoio.

2 Prepara il fondo di cottura. In una padella larga, scalda un generoso giro d'olio extravergine d'oliva e rosola lo spicchio d'aglio sbucciato (e leggermente schiacciato) per un paio di minuti, finché non diventa dorato.

Aggiungi le polpette in padella e falle dorare a fuoco medio per circa 5 minuti, girandole delicatamente su tutti i lati in modo da sigillare bene la carne.

Sfuma con il vino bianco e lascia evaporare completamente l'alcol a fiamma vivace. Rimuovi lo spicchio d'aglio.

3 Unisci i funghi affettati direttamente nella padella con le polpette. Aggiusta di sale e pepe e mescola con delicatezza.

Versa il brodo vegetale caldo, abbassa la fiamma e copri con un coperchio. Lascia cuocere per circa 15 minuti, finché i funghi non saranno teneri e si sarà formata una deliziosa cremina sul fondo. Se il sughetto dovesse restringersi troppo in fretta, aggiungi un altro goccio di brodo.

Spegni il fuoco, spolvera con abbondante prezzemolo fresco appena tritato e servi le polpette ben calde.

Idee alternative

Senza glutine: Sostituisci il pangrattato tradizionale con una versione senza glutine o con della farina di mais fioretto, sempre mantenendo la stessa quantità indicata.
Senza lattosio: Elimina il Parmigiano Reggiano dall'impasto, oppure assicurati di utilizzare un'alternativa vegetale da grattugiare o un formaggio stagionato naturalmente privo di lattosio.
Light / meno calorica: Invece di rosolare le polpette nel tegame, cuocile preventivamente in forno a 200°C per una decina di minuti, unendole alla salsa ai funghi solo per gli ultimi minuti di cottura.
Variante WOW: Profuma la padella a fuoco spento con qualche goccia di olio al tartufo, oppure guarnisci i piatti con una spolverata di granella di nocciole tostate per un delizioso contrasto croccante.

Trucchi, consigli e riduzione dello spreco alimentare

Trucco per la riuscita sicura: Quando si formano le palline, bisogna lavorare l'impasto con estrema delicatezza, senza schiacciarlo troppo con i palmi delle mani. Così facendo, l'interno manterrà una consistenza ariosa e morbidissima durante la cottura.
Lo sfizio in più: Inserisci un cubetto di provola dolce o scamorza al centro di ogni polpettina prima di sigillarla bene, per regalare ai commensali un inaspettato cuore filante.
L'idea per i bambini: Se i più piccoli non tollerano la consistenza dei funghi visibili nel piatto, basta frullare il fondo di cottura a fine preparazione: diventerà una salsa liscia, vellutata e irresistibile in cui intingere il pane.
Idea antispreco: Mai buttare i gambi dei funghi o le parti meno nobili scartate durante la pulizia. Possono essere tritati molto finemente e inseriti direttamente nell'impasto di carne, oppure usati per preparare il brodo vegetale richiesto per la ricetta.

Conservazione

Riponi gli avanzi in un contenitore a chiusura ermetica e conservali in frigorifero per un massimo di 2-3 giorni. Trattandosi di un impasto a base di carne macinata fresca, è fondamentale riporre la pietanza al fresco non appena si sarà raffreddata completamente. È possibile anche congelare le polpette, preferibilmente immerse nel loro sughetto per mantenerle idratate, e conservarle nel freezer per un paio di mesi al massimo. Per riscaldarle senza seccarle, versale in un tegame a fuoco dolce, aggiungendo un paio di cucchiai di acqua o brodo extra per far rinvenire perfettamente la cremina.