

SECONDI PIATTI

Polpettone al microonde

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [20 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



Il polpettone al microonde è una ricetta facile e veloce che permette di portare in tavola un [secondo piatto](#) gustoso e saporito in poco tempo.

Il polpettone al microonde è una variante veloce e pratica del [classico polpettone al forno](#), ideale per chi ha poco tempo a disposizione o non vuole accendere il forno, ma non vuole rinunciare a portare in tavola una ricetta golosa e sfiziosa che mette d'accordo tutta la famiglia.

Vediamo insieme alcuni dei vantaggi del polpettone al microonde:

La cottura al microonde è molto più veloce rispetto al forno tradizionale, permettendo di risparmiare tempo

ed energia elettrica.

Non è necessario preriscaldare il forno e la pulizia post cottura è molto semplice.

La ricetta base del polpettone al microonde può essere personalizzata con diversi ingredienti e farciture, l'unico limite è la tua fantasia.

Il microonde garantisce una cottura uniforme del polpettone, evitando che rimanga crudo all'interno.

Se vuoi gustare un perfetto polpettone di carne cotto in microonde, non devi far altro che seguire la nostra ricetta con dettagliato passo passo fotografico.

Ecco altre ricette da fare al microonde che potrebbero piacerti:

[Crema pasticcera al microonde](#)

[Cicciopancake al microonde](#)

[Torta in tazza alla Nutella](#)

[Torta in tazza al cioccolato fondente](#)

[Mug cake alla banana](#)

COSA SERVE PER FARE IL POLPETTONE AL MICROONDE

CARNE MACINATA DI MANZO 400 gr

MOZZARELLA PER PIZZA 100 gr

FORMAGGIO GRATTUGIATO 30 gr

PANE GRATTUGIATO 3 cucchiaini da tavola

PATATA 1

UOVO 1

ERBE AROMATICHE ESSICcate 1 pizzico

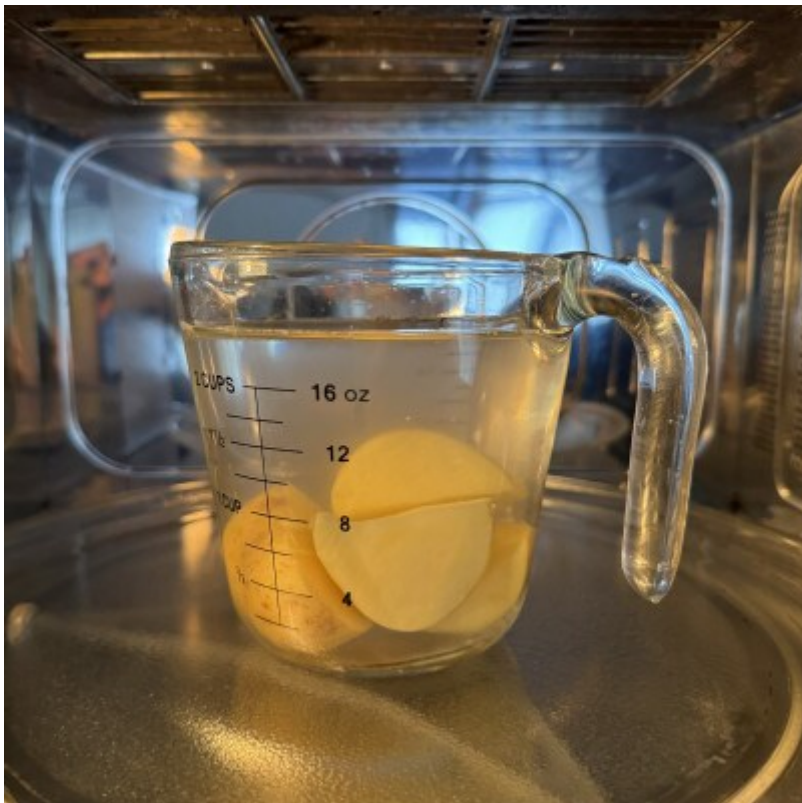
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PREZZEMOLO

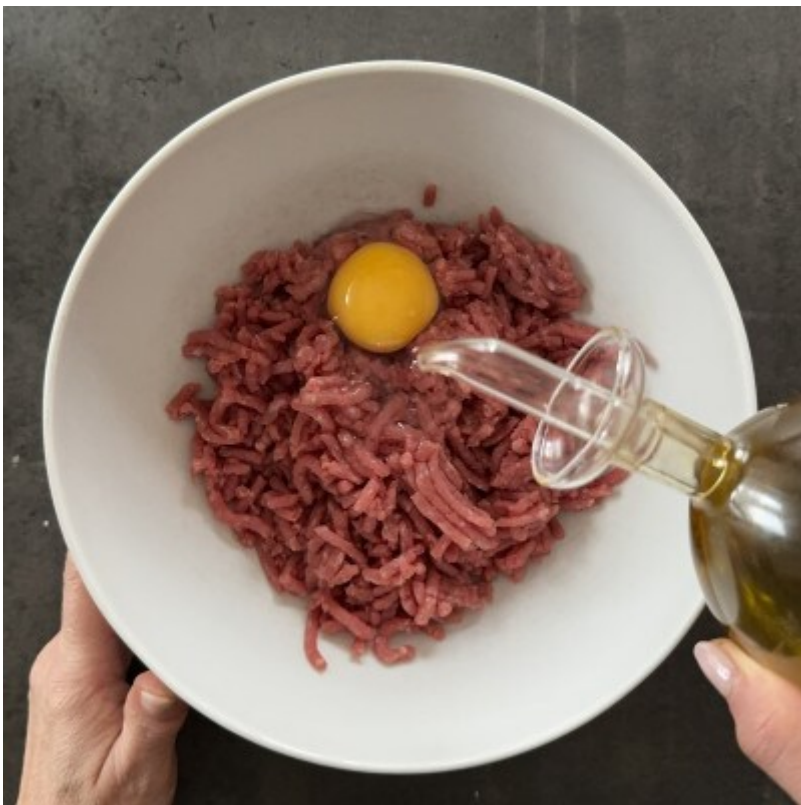
COME SI PREPARA IL POLPETTONE AL MICROONDE

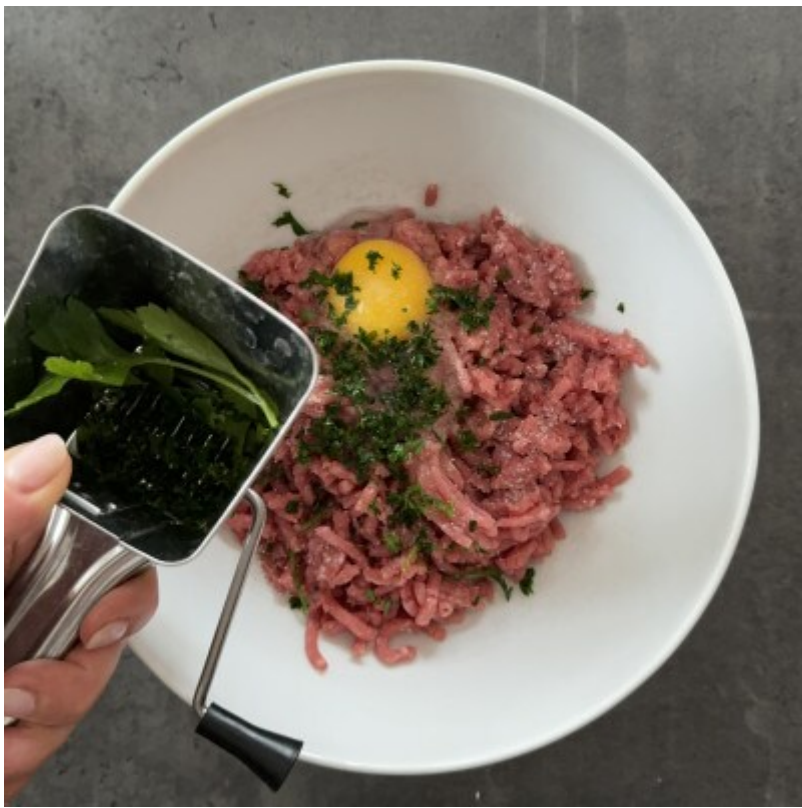
- 1 Lava e sbuccia una patata, tagliala in 4 parti e mettile in un contenitore adatto alla cottura in microonde. Copri i pezzi di patata con dell'acqua e mettila in microonde. Fai cuocere la patata a 750W per 6 minuti.



- 2 Taglia la mozzarella per pizza a piccoli pezzetti. Metti la carne macinata in una ciotola, aggiungi l'uovo, l'olio extravergine di oliva, un pizzico di sale, del prezzemolo tritato e il formaggio grattugiato.



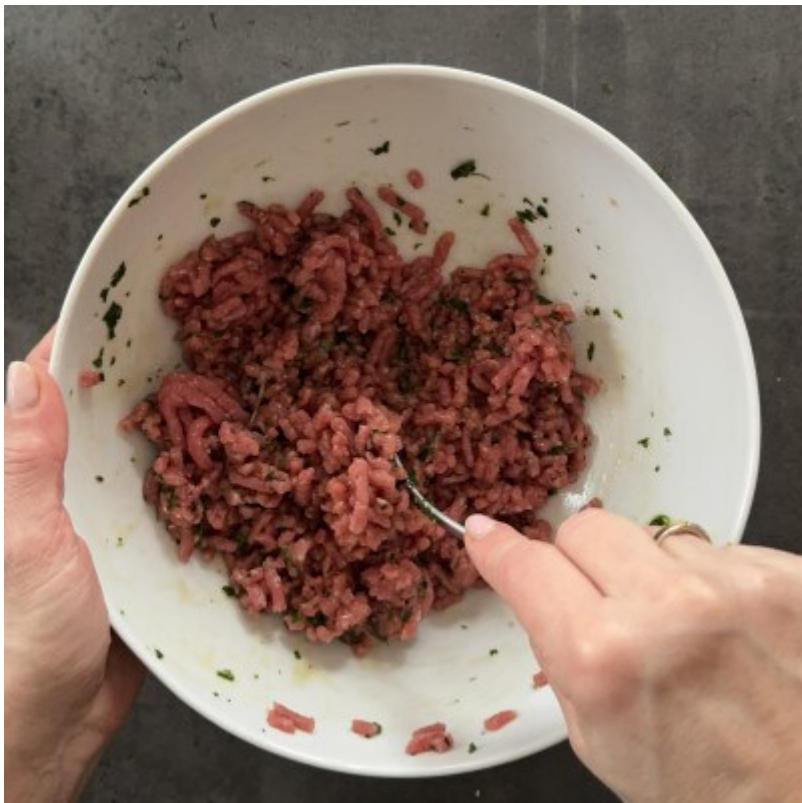




- 3 Mescola bene il composto fino a quando tutti gli ingredienti saranno ben amalgamati alla carne macinata. Schiaccia la patata lessa sul composto del polpettone e mescola bene. Aggiungi 2 cucchiai di pane grattugiato e i cubetti di mozzarella, fai incorporare bene tutti gli ingredienti al composto che deve risultare sodo e omogeneo.







- 4 Trasferisci il composto su un foglio di carta forno e dai la forma al polpettone, mentre dai la forma fallo anche compattare bene. Spolverizza con un cucchiaio di pane grattugiato, un filo d'olio extravergine di oliva, un pizzico di sale e, infine con un mix di erbe essiccate per arrosti.





- 5** Chiudi bene la carta forno e stringi ben il polpettone, disponilo in una teglia adatta alla cottura in microonde e mettila a cuocere a 750W per 14 minuti. A cottura ultimata lascia riposare per 5 minuti il polpettone all'interno del microonde. Dopo 5 minuti estrai il polpettone dal microonde e liberalo dalla carta forno. Disponi il polpettone al microonde su un piatto da portata e servilo tagliato a fette.



CONSIGLI PER FARE BENE L'IMPASTO DEL POLPETTONE AL

Scegli carne macinata di buona qualità, preferibilmente un mix di bovino e suino per un sapore più ricco. Se preferisci un'alternativa più leggera, puoi utilizzare carne di pollo o tacchino.

Il pangrattato aiuta ad assorbire l'umidità e dona consistenza al polpettone. Puoi utilizzare pangrattato fresco o rafferma.

MICROONDE

L'uovo lega gli ingredienti e rende il polpettone più compatto.

Il formaggio grattugiato aggiunge sapidità e crea una crosticina dorata in superficie, se vuoi lo puoi usare al posto della mozzarella.

Personalizza il tuo polpettone con erbe aromatiche fresche come prezzemolo, basilico, origano o timo. Puoi anche aggiungere spezie come pepe, noce moscata, paprika o peperoncino.

CONSIGLI PER LA COTTURA DEL POLPETTONE AL MICROONDE

Dà al polpettone una forma ovale o cilindrica compatta per una cottura uniforme.

Non preparare un polpettone troppo grande, altrimenti il centro potrebbe non cuocere completamente. Per un microonde da 750 W, un polpettone di circa 600 g è la dimensione ideale.

Utilizza un piatto adatto al microonde con bordi alti per evitare che i liquidi fuoriescano durante la cottura.

Il tempo di cottura varia in base alla potenza del microonde e alla dimensione del polpettone. Inizia con 8-10 minuti di cottura alla massima potenza, poi controlla la cottura e cuoci per altri 2-3 minuti se necessario.

Una volta cotto, lascia riposare il polpettone per 5-10 minuti prima di affettarlo. Questo permetterà ai succhi di ridistribuirsi all'interno, rendendolo più morbido e saporito.