SECONDI PIATTI

Polpettone di tonno

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 40 min COSTO: molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile

Il **polpettone di tonno** è un secondo piatto delizioso, veloce ed economico, si prepara con il tonno in scatola sott'olio o al naturale.

Nell'immaginario collettivo è una **ricetta** classica per la bella stagione perchè è buonissimo anche freddo, in realtà si tratta di un piatto adatto a tutto l'anno per la sua semplicità di esecuzione.

Quindi ottima idea cucinarlo in anticipo per poi consumarlo accompagnato da un'insalata verde dopo una lunga giornata di lavoro, oppure buonissimo anche servito durante il pranzo della Domenica con la famiglia, in autunno, inverno, primavera e in estate.

Il polpettone di tonno è un'ottima base per numerose varianti, facendoci ispirare dalla nostra fantasia possiamo aggiungere all'impasto: capperi, olive, carote e/o patate lesse e qualsiasia ltro tipo di verdura tu voglia usare.

I polpettoni, in generale, sono le ricette più gettonate dai bambini, forse per la consistenza morbida dentro e croccante fuori. Anche gli adulti amano i polpettoni, probabilmente perchè ad ogni boccone con la memoria si ritorna alla nostra infanzia. Se anche tu, come noi, ami questi golosi piatti confortevoli, ti consigliamo di provare anche queste altre ricette:

Polpettone di tonno e patate
Polpettone al forno con prosciutto e formaggio
Polpettone ripieno della nonna

INGREDIENTI

TONNO SOTT'OLIO tre scatolette da 160 g - 480 gr
UOVA MEDIE 3
FORMAGGIO GRATTUGIATO 3 cucchiai da tavola
PANGRATTATO 3 cucchiai da tavola

PREPARAZIONE

1. Versa il tonno ben sgocciolato in una ciotola di vetro, unisci le uova e mescola il tutto con una forchetta.

2 Aggiungi il formaggio grattugiato e il pangrattato, quindi amalgama tutto perfettamente, fino ad ottenere un composto asciutto.

3 Trasferisci l’impasto ottenuto sopra un foglio di carta forno, modella l’impasto dando la forma del polpettone, avvolgi e chiudi le estremità a caramella, quindi avvolgi di nuovo in due fogli di carta argentata.

4 Adagia il polpettone sul fondo di una pentola, copri con acqua fredda e porta a bollore con

il coperchio.

Conta 40 minuti da quando inizia il bollore, quindi scola il polpettone e lascialo completamente raffreddare prima di affettarlo, facendolo precedentemente riposare anche un’ora in frigorifero.

5 Affetta il polpettone al tonno ben freddo e servi sopra un letto di insalata o verdure, con la salsa che preferisci.

Conservazione

Conserva il polpettone di tonno in frigorifero per 2-3 giorni

Consiglio

Gusta il polpettone di tonno ben freddo accompagnato dalle salse che preferisci e un contorno di verdure fresche o grigliate.