

SECONDI PIATTI

# Polpettone tacchino e spinaci

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: bassa    PREPARAZIONE: 15 min    COTTURA: 40 min    COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Il polpettone tacchino e spinaci è un secondo piatto leggero, ricco di proteine e gusto, ideale per chi vuole un'alternativa sana ma sfiziosa al [classico polpettone di carne](#). Il sapore delicato del tacchino si unisce alla freschezza degli spinaci, arricchito da scorza di limone per una nota profumata e avvolto da una golosa crosticina dorata. Questa ricetta in pochi passaggi ti permette di realizzare un piatto buono sia caldo che freddo, da servire anche a fette per buffet o brunch.

Se vuoi esplorare altre varianti creative o tradizionali, dai un'occhiata anche al [Polpettone di tonno e patate](#), al [Polpettone alla genovese](#), oppure

scegli un'alternativa leggera come gli [Hamburger di tacchino](#) o la [Fesa di tacchino panata in forno](#). Per un contorno green, prova gli [Spinaci ripassati con burro e formaggio](#) o le [Frittatine di spinaci](#). E se vuoi ancora più ispirazione, scopri [10 polpettoni da sogno per riscaldare il tuo gennaio](#).

## INGREDIENTI PER IL POLPETTONE

### TACCHINO E SPINACI

CARNE MACINATA DI TACCHINO 500 gr

SPINACI LESSATI E STRIZZATI 200 gr

ALBUME D'UOVO 1

SCORZA GRATTOGIATA DI LIMONE 1

PANGRATTATO

SALE E PEPE

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

## PASSAGGI PER LA PREPARAZIONE DEL POLPETTONE TACCHINO E

**1** Prepara gli spinaci: Prendi gli spinaci, assicurati che siano stati strizzati perfettamente per eliminare tutta l'acqua in eccesso, e tritali finemente al coltello.

Crea l'impasto: In una ciotola capiente, unisci la carne macinata di tacchino, gli spinaci tritati, l'albume d'uovo e la scorza di limone grattugiata. Aggiungi un bel pizzico di sale e una macinata di pepe a tuo piacimento.

Amalgama bene: Lavora il composto con le mani per far amalgamare tutti i sapori. Se noti che l'impasto risulta troppo umido o appiccicoso, aggiungi poco pangrattato alla volta finché non ottieni una consistenza compatta, soda e facilmente lavorabile.



**2** Dai la forma: Trasferisci l'impasto su un foglio di carta da forno e modellalo con le mani per dargli la classica forma cilindrica del polpettone.

Avvolgi a caramella: Arrotola la carta da forno intorno al polpettone stringendo bene, poi attorciglia le due estremità laterali proprio come se stessi chiudendo l'incarto di una caramella. In questo modo i succhi rimarranno all'interno durante la prima fase di cottura.



**3** Inforna: Adagia il tuo polpettone "a caramella" su una teglia e cuocilo in forno statico preriscaldato a 180°C per un totale di 40 minuti.

Fai dorare la superficie: Trascorsi i primi 30 minuti di cottura, sforna un attimo la teglia, apri con attenzione la carta da forno svelandone la superficie e rimetti tutto in forno per gli ultimi 10 minuti. Questo passaggio ti permetterà di ottenere una deliziosa e invitante crosticina dorata!



## IDEE ALTERNATIVE & VARIANTI

- Cuore filante: aggiungi mozzarella light o scamorza affumicata all'interno.
- Plus di sapore: aromatizza con erbe fresche (timo, prezzemolo) o un pizzico di noce moscata.
- Gluten-free: usa pangrattato senza glutine.
- Versione vegetariana: sostituisci la carne con legumi cotti e frullati.
- light: cuoci al vapore e solo alla fine fai dorare in forno.

## TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

- Strizza bene gli spinaci per evitare un impasto molle.
- Non eccedere con il pangrattato: altrimenti il polpettone risulterà asciutto.
- Puoi prepararlo in anticipo e riscaldarlo poco prima di servire, oppure tagliarlo a fette e proporlo anche freddo.

Ideale anche per bambini: servilo affettato e accompagnato da purè o spinaci ripassati.

## COME SI CONSERVA IL POLPETTONE TACCHINO E SPINACI

Il polpettone si conserva in frigorifero, chiuso in un contenitore ermetico, per un massimo di 2 giorni. È possibile congelarlo da cotto, a patto che tutti gli ingredienti utilizzati fossero freschi.