

SECONDI PIATTI

Polpette di pollo e ricotta

di: *fedia*

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: media COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

250 g di petto di pollo

250 g di ricotta

50 g di parmigiano

50 g di pangrattato

1 uovo (facoltativo)

prezzemolo tritato

sale

pepe e olio evo.

PREPARAZIONE



2 Per prima cosa ho tritato il parmigiano (per comodità l'ho fatto nel mixer dove poi ho tritato anche il petto di pollo).



3 Tritare anche il pollo.



4 Unire la ricotta al pollo.



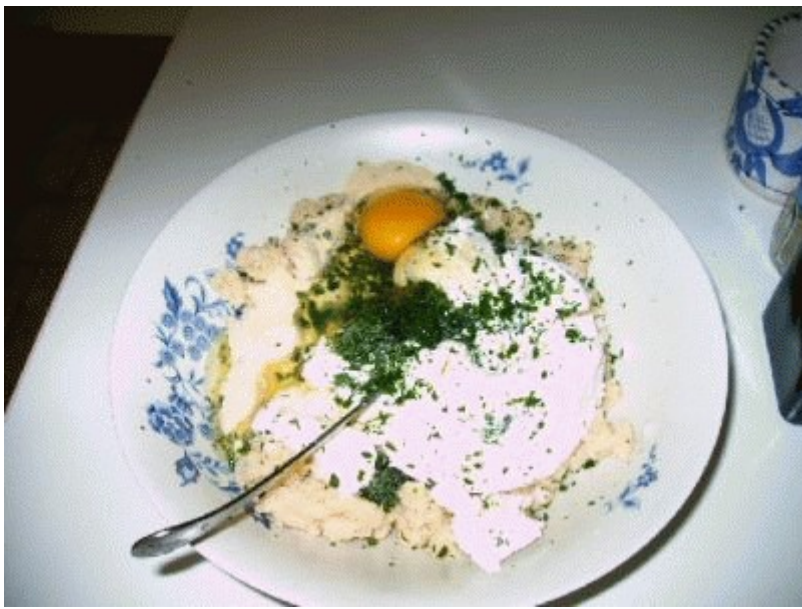
5 Aggiungere il parmigiano e il pangrattato.



6 Unire il prezzemolo tritato.



7 Incorporare l'uovo ma è facoltativo (spesso io non lo uso).



8 Insaporire con sale e pepe e amalgamare bene.



9 Formare delle polpettine e passarle in altro pangrattato.



10 Farle cuocere in padella con olio extravergine d'oliva e con un rametto di rosmarino, se piace.



11 Verso la fine della cottura spruzzare del vino bianco e lasciarlo sfumare.



12 Servire con delle verdure di stagione.