

SECONDI PIATTI

Polpettone di tonno

di: *tizzy*

LUOGO: *Europa / Italia*

DOSI PER: *6 persone* DIFFICOLTÀ: *media* PREPARAZIONE: *30 min* COTTURA: *50 min* COSTO: *basso*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*

NOTE: *+ 30 MINUTI DI RIPOSO*



INGREDIENTI

500 g di patate
300 g di tonno sott'olio
50 g di parmigiano grattugiato
2 cucchiai di pangrattato
1 uovo
sale
pepe.

PREPARAZIONE

- 1 In una pentola fate bollire le patate, schiacciatele con lo schiacciapatate e mettetele in una ciotola.



2 Aggiungete il tonno sgocciolato, il parmigiano, il pangrattato, l'uovo, il sale ed il pepe.



3 Mescolare bene il composto, quindi trasferite l'impasto sulla pellicola trasparente dando la forma di un cilindro.



4 Chiudete bene.



5 E riavvolgete il tutto in un panno.

Portate dell'acqua ad ebollizione in una pentola piuttosto lunga e quando bolle adagiatevi il polpettone e fate cuocere per circa 20 minuti.



6 Togliete il polpettone dall'acqua ed aspettate che raffreddi.



7 Togliete il panno e la pellicola.



8 Servite con dell' insalata.

