

SECONDI PIATTI

Polpettone di tonno e olive

di: *mentecuore*

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 20 min COTTURA: 45 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile

NOTE: + 3 ORE DI RIPOSO



INGREDIENTI

240 g di tonno sott'olio in scatola
1 uovo
poco aglio granulare
poco origano
2 cucchiaini di parmigiano grattugiato
2 cucchiaini di pangrattato
circa 10 olive verdi farcite con peperoni rossi (vanno bene anche le olive non farcite).

PREPARAZIONE

1 In una ciotola mettete il tonno, l'aglio, l'origano, il parmigiano, il pangrattato e uovo.



- 2 Mescolare fino ad ottenere un impasto sodo ma morbido (se così non fosse potrete aggiungere un altro uovo per ammorbidire o dell'altro pangrattato per rassodare).



- 3 Disponete l'impasto sopra un foglio di carta stagnola e ricavate al centro un incavo.



4 Disponete nell'incavo le olive.



5 Chiudete il rotolo.



6 E arrotolate nella stagnola.



7 Mettete il rotolo ben chiuso a bollire in una pentola per circa 45 minuti.



8 Lasciate raffreddare e ponte in frigo per qualche ora.

Affettare e servite.

