



CARNE

Polpettone di tonno e uova



1 POLPETTONE DA 4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO

TEMPO DI PREPARAZIONE
20 MINTEMPO DI COTTURA
55 MINCALORIE
550K

NOTE

INGREDIENTI

160 g di Filetti di tonno sott'olio

1 Kg di Patate

4 Uova

100 ml di Panna fresca

1 Limone bio

20 g di Prezzemolo

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Sale

Pepe

Preparazione

- Lavate le patate e lessatele a vapore partendo da acqua fredda. Calcolate circa 25 minuti da quando l'acqua bolle e controllate con una forchetta che siano tenere. Sbucciatele, trasferitele in una ciotola e schiacciatele.
- Intanto dividete gli albumi dai tuorli di metà dose di uova.
- Ungete una padella antiaderente e scaldatela, versate gli albumi e cuocete fino ad ottenere una frittata dalla consistenza compatta. Tenete i tuorli da parte.

- Aggiungete alle patate il tonno sgocciolato e sbriciolato a mano, la frittata a dadini, il prezzemolo tritato e la scorza del limone grattugiata, stando attenti a utilizzare solo la parte gialla.
- Mescolate la panna alle uova intere e aggiungetene 1/3 all'impasto, mescolando. Aggiustate di sale e pepe e lasciate insaporire.
- Imburrate uno stampo da plumcake e infarinatelo, eliminate la farina in eccesso, versate il composto e livellate bene la superficie.
- Aggiungete i tuorli al composto di panna e uova avanzato, amalgamate bene e versate sul polpettone.
- Coprite lo stampo con della carta stagnola e trasferitelo in forno caldo a 200°C (funzione statica) per 20 minuti.
- Trascorso il tempo indicato, togliete la copertura e lasciate cuocere il polpettone per altri 10 minuti.
- A cottura ultimata lasciate riposare la preparazione in forno spento e poi servite tiepido.

Romina Bartolozzi