



CARNE / LIGHT

Crocchette di carne e patate



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO

TEMPO DI PREPARAZIONE
40 MINTEMPO DI COTTURA
50 MINCALORIE
440K

NOTE

INGREDIENTI

280 g di Macinato di manzo

600 g di Patate

100 g di Pangrattato

20 g di Parmigiano grattugiato

1 Cipolla piccola

1 Carota

1 costa di Sedano

100 ml di Latte

1 pizzico di Cumino

1 cucchiaino raso di Semi di coriandolo in polvere

1 pizzico di Noce moscata

2 cucchiai di Olio extravergine di oliva (per rosolare)

1 cucchiaio di Olio extravergine di oliva (per condire)

Sale

Pepe

Preparazione

- Lavate le patate, quindi mettetele, senza pelarle, in una pentola capiente, coprite con acqua fredda e fate cuocere per circa 20 minuti dall'inizio del bollore, salando leggermente l'acqua. Controllate che siano cotte internamente, buccandole con uno stecchino, e nel caso prolungatene la cottura; quindi scolatele.
- Sbucciate le patate e riducetele in purea con lo schiacciapatate o con i rebbi di una forchetta. Versate la purea in un pentolino, aggiungete il latte, il parmigiano, la noce moscata, sale e pepe e mescolate. Ponete su fuoco per 1-2 minuti, in modo da amalgamare gli ingredienti, continuando a girare con un mestolo, poi lasciate raffreddare.
- Nel frattempo preparate il ripieno. Mondate e lavate cipolla, carota e sedano, tritateli non troppo finemente e metteteli in un tegame insieme a un filo di olio. Fate appassire le verdure a fiamma bassa, per 4-5 minuti, quindi unite la carne, alzate la fiamma e lasciate rosolare; insaporite con sale, pepe, cumino e coriandolo. Lasciate cuocere per 6-7 minuti e togliete dal fuoco.
- Inumiditevi le mani, prelevate una cucchiata di purea e pigiatela sul palmo di una mano, in modo da formare una conca; quindi inseritevi una cucchiata di carne, richiudetela e schiacciatela in modo da ottenere un piccolo disco spesso. Procedete così fino a finire i due impasti.
- Appoggiate via via le crocchette su un vassoio, nel quale cui avrete versato il pangrattato, rigiratele e pigiatele leggermente, così da ricoprirle in modo uniforme.
- Adagiate le crocchette su una teglia rivestita con carta da forno, condite con un filo di olio e trasferitele in forno già caldo a 180°C (funzione statica) per 20 minuti circa; giratele a metà cottura usando una paletta piatta, in modo da non romperle. Quando si saranno leggermente dorate sfornatele e salatele leggermente, aspettate qualche minuto e servitele.