



Polpette con mandorle e finocchietto

22 Aprile 2020



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE
20 MIN



TEMPO DI COTTURA
20 MIN



CALORIE
560K

NOTE

INGREDIENTI

200 g di Macinato di manzo

200 g di Macinato di maiale

60 g di Mandorle pelate

400 g di Passata di pomodoro

1 Cipolla piccola

1 Carota

1 gambo di Sedano

2 Uova

140 g di Mollica di pane raffermo

2 cucchiaini di Parmigiano grattugiato

1 ciuffetto di Finocchietto selvatico

Noce moscata

4 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Olio di semi di arachidi o di girasole (per friggere)

Sale

Preparazione

- Lasciate ammorbidire il pane in un po' di acqua, per una decina di minuti.
- Con un coltello spezzettate le mandorle e mettetene metà in una ciotola capiente. Aggiungete il panestrizzato e sbriciolato, le carni macinate, le uova, il parmigiano, metà dose di finocchietto tritato, un po' di sale e una spolverata di noce moscata. Mescolate con cura in modo da amalgamare gli ingredienti.
- Dal composto di carne ricavate delle polpette non troppo grandi e friggetele in abbondante olio bollente, fino a quando si saranno ben dorate. Quindi scolatele con un mestolo forato e adagiatele su carta assorbente per far asciugare l'olio in eccesso.
- Mondate la cipolla, la carota, il sedano e tritateli finemente; versate gli odori preparati in un tegame capiente insieme all'olio e lasciateli rosolare a fiamma bassa, per 5-6 minuti e mescolando spesso. Non appena saranno appassiti, aggiungete la passata di pomodoro, aggiustate di sale e lasciate cuocere per circa 10 minuti a fuoco basso.
- Quindi unite le polpette e lasciatele insaporire nel sugo preparato per circa 5 minuti; giratele solo muovendo piano il tegame, per non romperle. Completate con le mandorle tenute da parte e il restante finocchietto tritato e gustate le polpette ancora calde.