



Polpette rifatte ai peperoni

19 Giugno 2020



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE
20 MIN



TEMPO DI COTTURA
30 MIN



CALORIE
410K

NOTE
30 MINUTI DI RIPOSO

INGREDIENTI

600 g di Macinato di tacchino

80 g di Mollica di pane

1 Scalogno

1 Uovo

Prezzemolo fresco

Aneto fresco

Sale

Pepe

PER IL SUGO

2 Peperoni rossi

400 g di Passata di pomodoro

1 Cipolla piccola

1 spicchio di Aglio

4 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Preparazione

- Riducete la mollica di pane a pezzetti e tritatela nel frullatore, in modo da ottenere delle briciole.
- Sbucciate lo scalogno e tritatelo finemente insieme a delle foglie di prezzemolo e all'aneto. Ponete il trito in una ciotola capiente, aggiungete la mollica preparata, la carne macinata, l'uovo e un pizzico di sale e pepe.
- Impastate bene fino ad amalgamare tutti gli ingredienti. Con le mani umide formate delle palline grandi più o meno come piccole albicocche, appoggiatele su un vassoio e tenetele in frigo per una mezzora, così che si compattino bene.
- Intanto dedicatevi al sugo. Sbucciate cipolla e aglio, tritateli finemente e fateli appassire in una padella larga, con un fondo di olio, per 4-5 minuti a fuoco basso, mescolando spesso perché non si scuriscano troppo.
- Aggiungete le polpettine e lasciatele rosolare per pochi minuti a fiamma media; fatele dorare uniformemente muovendo delicatamente la padella.
- Unite la salsa di pomodoro, un pizzico di sale e lasciate cuocere per circa 10 minuti, a fiamma bassa e con il coperchio.
- Nel frattempo mondate i peperoni, lavateli e riduceteli a falde; eliminate filamenti bianchi e semi e tagliateli a julienne.
- Passato il tempo previsto per la cottura delle polpettine, aggiungete i peperoni nella padella e continuate a cuocere a fuoco basso, per altri 10 minuti circa; i peperoni dovranno essere cotti ma ancora croccanti. Ogni tanto girate delicatamente le polpettine con un cucchiaino; quando necessario unite poca acqua bollente e verso fine cottura regolate di sale.
- Servite subito le polpettine ai peperoni, guarnendole con foglioline fresche di aneto.