



CARNE

Polpette rifatte al pomodoro



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE

25 MIN



TEMPO DI COTTURA

40 MIN



CALORIE

580K

NOTE

INGREDIENTI

500 g di Macinato di manzo

400 g di Pomodori pelati

1 Cipolla rossa

1 spicchio di Aglio

200 g di Pane raffermo

2 Uova

60 g di Parmigiano grattugiato

200 ml di Latte intero

Noce moscata

Prezzemolo fresco

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per soffriggere)

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per rosolare)

Sale

Pepe

Preparazione

- Lasciate ammorbidire il pane nel latte, poi strizzatelo e sbriciolatelo.
- Tritate grossolanamente cipolla e aglio e fateli soffriggere in una padella larga con un filo di olio, per 4-5 minuti a fiamma bassa. Unite la polpa di pomodoro, un pizzico di sale e pepe e lasciate cuocere a fiamma moderata per circa 20 minuti. Se necessario aggiungete dell'acqua calda, il sugo dovrà risultare abbastanza liquido.
- Nel frattempo mettete la carne in una ciotola capiente, unite le uova, il parmigiano, del prezzemolo tritato, una grattugiata di noce moscata, salate e pepate.
- Aggiungete il pane preparato e mescolate. Con le mani inumidite formate con il composto di carne delle polpette, grandi più o meno come albicocche, passatele nella farina e mettetele su un vassoio.
- Scaldare in una padella antiaderente un fondo di olio, a fiamma moderata e rosolatevi le polpette per 5-6 minuti, girandole con attenzione a metà cottura. Adagiatele via via su carta da cucina.
- Trasferite le polpette nella padella con il sugo, riportate a bollore leggero, mettete il coperchio a metà e lasciatele cuocere per circa 15 minuti, unendo poca acqua quando necessario. Giratele con delicatezza un paio di volte, in modo che si insaporiscano, a fine cottura regolate di sale.
- Servite subito eventualmente spolverizzando le polpette con del prezzemolo tritato.

Carla Marchetti