



CARNE / SPEEDY

# Polpettine ai capperi e acciughe

27 Marzo 2020



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO

TEMPO DI PREPARAZIONE  
15 MINTEMPO DI COTTURA  
15 MINCALORIE  
530K

NOTE

## INGREDIENTI

600 g di Macinato misto

2 Patate medie

80 g di Capperi sotto sale

4 filetti di Acciuga sott'olio

2 Uova

2 cucchiaini di Farina 0

40 g di Tahin o crema di sesamo

Prezzemolo fresco

40 g di Burro

Sale

Pepe

## Preparazione

- Sbucciate le patate, tagliatele a pezzettini e lessatele in acqua bollente salata per circa 8 minuti.

- Nel frattempo, in una padella antiaderente fate sciogliere le acciughe con metà dose di burro, poi aggiungete i capperi sciacquati con cura e tritati (lasciatene qualcuno intero per guarnire il piatto). Spegnete subito.
- Scolate le patate e riducetele in purea con lo schiacciapatate.
- Raccogliete la purea in una ciotola e unite il 'soffritto' di capperi e acciughe, la carne macinata, le uova, il prezzemolo tritato finemente e metà dose di farina. Amalgamate bene e aggiustate di sale e pepe.
- Con il composto preparato formate delle palline di circa 3 cm di diametro e passatele nel resto della farina.
- In una padella antiaderente sciogliete il restante burro, rosolatevi le polpettine, abbassate la fiamma, unite i capperi tenuti da parte, la crema di sesamo, coprite e cuocete 3-4 minuti.
- Spegnete e servite le polpettine calde, guarnite con il prezzemolo tritato.

Emilia Daniele