



CARNE

# Polpette di bollito al parmigiano

17 Ottobre 2020



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE  
20 MIN



TEMPO DI COTTURA  
20 MIN



CALORIE  
460K

NOTE  
40 MINUTI DI RIPOSO

## INGREDIENTI

400 g di Carne di manzo lessa

60 g di Parmigiano grattugiato

1 Uovo

2 Tuorli

200 ml di Besciamella densa

60 g di Farina 0

100 g di Pangrattato

1 spicchio di Aglio

Noce moscata

1 ciuffetto di Prezzemolo

Olio di semi di girasole spremuto a freddo

Sale

Pepe

## Preparazione

- Tritate la carne lessa con un mixer o un robot, procedete a scatti per non ridurla in poltiglia.
- Trasferite il trito in una ciotola capiente, aggiungete il parmigiano, la [besciamella densa](#), i tuorli, del prezzemolo tritato finemente con l'aglio, un pizzico di sale e pepe e una spolverata di noce moscata.
- Mescolate con cura in modo da amalgamare gli ingredienti, se il composto risultasse troppo morbido o appiccicoso unite un po' di pangrattato. Trasferitelo in frigo per 20 minuti.
- Con le mani appena inumidite ricavate dal composto delle polpettine grandi poco più di una noce.
- Passate ogni polpettina nella farina, poi nell'uovo sbattuto e alla fine nel pangrattato, facendo in modo che se ne ricoprano bene. Appoggiatele via via su un vassoio e tenetele in frigo per circa 20 minuti.
- Friggete le polpettine in abbondante olio bollente e giratele un paio di volte con attenzione, fino a quando saranno ben dorate. Prelevatele via via con un mestolo forato, adagiatele su carta assorbente e servitele subito.

Carla Marchetti