



CARNE

Polpettine di carne e burghul

10 Novembre 2020



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE
25 MIN



TEMPO DI COTTURA
15 MIN



CALORIE
740K

NOTE
20 MINUTI DI AMMOLLO

INGREDIENTI

600 g di Macinato di manzo

400 g di Burghul fine

2 Cipolle

20 g di Farina

20 g di Semolino

60 g di Pinoli

Cannella in polvere

Noce moscata

2 cucchiaini di Acqua

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per soffriggere)

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

Sale

Pepe

Preparazione

- Lasciate il burghul in ammollo in acqua fredda per circa 20 minuti. Sbucciate e tritate finemente le cipolle.
- Intanto in una padella antiaderente con un filo di olio fate soffriggere metà cipolle tritate, per 2-3 minuti a fuoco moderato, poi aggiungete i pinoli. Quando si saranno tostati, dopo circa 2 minuti, unite 2/3 della carne macinata, salate, pepate e proseguite la cottura per altri 8 minuti circa, in modo da ottenere un impasto abbastanza omogeneo, quindi mettete da parte.
- Trascorso il tempo indicato per l'ammollo, mescolate il burghul (scolato e strizzato) con il resto della carne cruda avanzata; aggiungete anche il resto delle cipolle tritate, la farina e il semolino e condite con sale, pepe, un pizzico di cannella e uno di noce moscata.
- A questo punto frullate molto bene il composto ora ottenuto con un mixer grande; aggiungete l'acqua ghiacciata e azionate il frullatore ancora per 3 minuti. Dovrete ottenere un composto molto pastoso e liscio. Se avete un mixer piccolo, fate questa operazione in 2 o 3 mandate, unendo l'acqua ghiacciata nell'ultima parte che avete frullato: versate poi tutto in una ciotola e mescolate con le mani.
- Mettete un po' di questo composto crudo nel palmo della mano, disponetevi al centro un po' dell'impasto cotto e chiudetelo in modo da formare delle polpette allungate.
- Infine friggete le polpette in abbondante olio bollente finché saranno dorate in modo omogeneo e servitele ben calde.

Margherita Pini

I consigli di Margherita

- Questa ricetta trae ispirazione dal Kibbeh nayè, piatto tradizionale siriano. Si tratta di polpette a base di grano e carne di agnello. Il procedimento originale per preparare le kibbeh è diverso e leggermente complesso, ma se possedete una buona manualità potete provarlo. Prendete una parte dell'impasto di burghul e carne cruda (grande circa quanto 1 uovo) e adagiatela sul palmo di una mano; con un dito dell'altra mano scavate un foro svuotandolo e allargatelo fino a ottenere un lungo cilindro cavo, ma senza bucarlo in fondo. Farcite poi il foro con l'impasto cotto e richiudetelo. Procedete poi con la frittura.