



# Polpettine di manzo con melanzane e pinoli

12 Luglio 2020



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE  
20 MIN



TEMPO DI COTTURA  
40 MIN



CALORIE  
410K

NOTE  
40 MINUTI DI RIPOSO

## INGREDIENTI

500 g di Macinato di manzo

2 Melanzane piccole

40 g di Pinoli

1 Uovo

20 g di Parmigiano grattugiato

40 g di Pangrattato

1 Limone bio

2 spicchi di Aglio

Nepitella fresca (Mentuccia)

Peperoncino in polvere

1 cucchiaio di Olio extravergine di oliva (per spennellare)

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per la griglia)

Sale

## Preparazione

- Mondate e lavate le melanzane, tagliatele a metà longitudinalmente e praticate dei taglietti poco profondi nella polpa. Sbucciate l'aglio, tagliatelo a fettine e poi inseritele nei tagli.
- Appoggiate le mezze melanzane, con la buccia rivolta verso il basso, su una teglia ricoperta di carta da forno. Spennellate la superficie con pochissimo olio emulsionato con altrettanta acqua e cuocetele in forno già caldo a 180°C per 30 minuti circa: alla fine bucatele con una forchetta che dovrà entrare con facilità.
- Sfornate le melanzane e fatele intiepidire; sbucciatele, tagliate la polpa a pezzetti e schiacciatela in una ciotola, senza eliminare l'aglio. Aggiungete la carne, l'uovo, il parmigiano, un po' di scorza di limone grattugiata, delle foglie di nepitella e i pinoli tritati grossolanamente; insaporite con un pizzico di sale e peperoncino e mescolate accuratamente. L'impasto dovrà risultare compatto e abbastanza sodo, se non lo fosse aggiungete del pangrattato; quindi mettetelo in frigo per circa mezzora.
- Formate con le mani umide delle polpette cilindriche, come fossero piccole salsicce, e fatele riposare una decina di minuti.
- Ungete la griglia con olio e scaldatela su fuoco medio. Appoggiatevi le polpette e cuocetele per 8-10 minuti, girandole di tanto in tanto con un mestolo piatto, così che si coloriscano bene in modo uniforme. Salatele leggermente e servitele subito, accompagnate da spicchi di limone.

Carla Marchetti