



CARNE

Polpettine di pollo e ricotta senza glutine



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO

TEMPO DI PREPARAZIONE
20 MINTEMPO DI COTTURA
30 MINCALORIE
450K

NOTE

INGREDIENTI

4 sovracosce di pollo prive di pelle

2 Patate

200 g di Ricotta mista fresca

1 Uovo

40 g di Amido di mais (maizena) consentito

1 Limone bio

1 ciuffetto di Prezzemolo

4 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Sale e Pepe

Preparazione

- Lavate le patate e lessatele a vapore, mettendole quando l'acqua è fredda; calcolate 20-25 minuti di cottura da quando l'acqua bolle.
- Lessate il pollo in una pentola con acqua bollente e un pizzico di sale, per circa 20 minuti a fiamma moderata.

- Nel frattempo sciacquate il prezzemolo, con un coltello o con la mezzaluna tritatelo finemente e trasferitene una parte in una ciotola capiente. Aggiungete la ricotta e lavorate con una frusta a mano, poi unite la scorza del limone grattugiata, l'uovo e mescolate ancora, in modo da ottenere un composto omogeneo; coprite la terrina con della pellicola alimentare e mettetela in frigo.
- Quando il pollo sarà cotto, lasciatelo intiepidire, poi riducetelo a straccetti con le mani e unitelo alla ricotta, mescolando bene.
- Sbucciate le patate, schiacciatele con lo schiacciapatate e unite anch'esse al composto di ricotta; salate, pepate e rimestate con cura.
- Disponete l'amido di mais su un piatto. Con le mani umide formate delle piccole palline di composto, passatele nell'amido, scuotendole appena per togliere quello in eccesso.
- In una padella antiaderente abbastanza larga fate scaldare l'olio a fiamma moderata; adagiatevi le polpettine e ogni tanto muovete la padella, dolcemente, in modo che rotolino piano e si rosolino in modo uniforme.
- Dopo 5-6 minuti salatele e versatevi il succo del limone e il prezzemolo tritato avanzato; fate appena ritirare il sughetto e servite le polpettine immediatamente.

Carla Marchetti