

POLPETTE



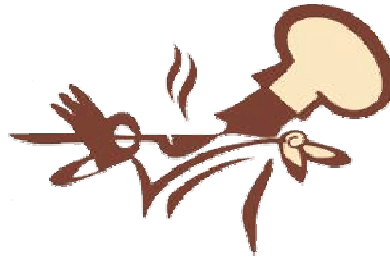
raccolta ricette



Rosetta Bagheri Petris



Lunghe, tonde, quadre,
piacciono ai grandi ed ai piccini,
sono come le ciliegie
una tira l'altra e non sono mai abbastanza.
Che sian di carne,
di patate o di legumi
di verdure e di gran fantasia,
le polpette sono tante
milioni di milioni
le polpette delle "culinarie"
sono ottime e di gran qualità.
C'è da perdersi !!!



Gnam gnam

Si precisa, per evitare contestazioni e a titolo di disclaimer, che le ricette sono state *tratte* da varie riviste, libri, corsi, siti internet, ecc., ma controllate, modificate e se del caso integrate o cambiate.

L'uso di questa raccolta è pertanto strettamente privata, le copie sono numerate e personalizzate e ne è vietata la diffusione commerciale.



LE RICETTE

1 - ADANA KEBAB di ZIA LILLI

Vittoria Traversa Genova

Ingredienti:

carne di agnello o vitellone macinata una sola volta	cipolla tritata fina
un mix di pepe di cayenna,	prezzemolo (e basilico) tritato fino
semi di coriandolo,	olio e sale
cumino, cannella, peperoncino, tutto macinato	

Facoltativo e non ortodosso: un poco di vino rosso per impastare la carne

Impastare bene la carne macinata con le spezie polverizzate, la cipolla e il prezzemolo, un poco di olio e poca acqua se l'impasto fosse troppo asciutto. Io uso un po' di vino rosso che da' un buon sapore, ma essendo una ricetta che viene da paesi mussulmani, ovviamente non sarebbe previsto. Fare riposare un'ora l'impasto e poi fare delle polpette lunghe attorno a degli spiedini, compattando bene la carne con le mani unte di poco olio o burro fuso. Io faccio delle polpette lunghe un po' più di un palmo e non troppo spesse, diciamo circa 4 cm. Ci vorrebbero i ferri che usano in turchia, con l'impugnatura tutta lavorata e decorata in ottone. Ce ne sono di bellissimi.... Questi spiedi andrebbero cotti piantandoli in verticale vicino al fuoco (per questo gli spiedi di ferro lunghi) e cuociono di calore riflesso. Naturalmente in casa uso gli spiedini di legno lunghi e più realisticamente vengono ottimi sul barbecue, ma io li ho cotti anche in forno e sono venuti buonissimi. Si servono con pane tipo pita spennellata di olio o burro fuso, sale e grigliata finché è calda e un po' croccante e accompagnato con ciotoline di prezzemolo tritato, sumak (una spezia turca dall'aroma vagamente di limone), yogurt denso e cipollotto ad anelli sottili. Si accompagna benissimo anche a melinzosalata e tzaziki.

2 - ALMONDEGAS di RISOTTO ai FUNGHI

Rosetta Bragheri Mi

Ingredienti per 4 persone:

250 g di riso	1 litro di brodo vegetale
200 g di funghi porcini	farina
80 g di montasio di latteria	olio exv di oliva
2 scalogni	sale e pepe
1 ciuffo di prezzemolo	

Pulire per bene i funghi, pelare gli scalogni e tritarli. Pulire e tritare il prezzemolo e grattugiare il formaggio. In una casseruola con 2 cucchiaini di olio, rosolare a fiamma dolce gli scalogni, aggiungere i funghi affettati, soffriggerli leggermente e unire il riso, mescolarlo per qualche minuto, aggiungere 2 mestoli di brodo caldo e proseguire la cottura, sempre mescolando e aggiungendo brodo quando è necessario. Appena il riso è cotto, toglierlo dal fuoco, aggiungere il formaggio e il prezzemolo, mescolare e lasciare raffreddare per 15 minuti. Formare le polpette appiattite, infarinarele leggermente e friggerle in con un filo d'olio. Cuocere pochi minuti per parte e lasciarle ben dorare. Servirle calde.

3 - ARROSTO AVANZATO

Alda Muratore Luxembourg

Ingredienti:

arrosto di carne	uovo
besciamella	pangrattato

Preparo una besciamella piuttosto soda; trito la carne; (in realtà, dovrebbe essere del lessso, ma va benissimo anche l'arrosto)aggiungo alla carne la besciamella poca per volta, fino ad ottenere un impasto compatto ma malleabile (in questo modo non si rischia di mettere troppa besciamella rispetto alla carne, se avanza della besciamella si può utilizzare diversamente, per esempio per fare i finocchi gratinati). Con l'impasto formo dei cilindretti che passo nell'uovo e poi nel pangrattato prima di friggerli.

4 - AVANZI di CARNE LESSA

Monica Guidi Viareggio

Ingredienti:

carne lessa	aglio e prezzemolo tritati
2-3 patate	1-2 uova
mortadella tritata	sale e pepe,
parmigiano grattugiato	

Lessa due o tre patate che schiaccerei con il passa patate.Trita finemente la carne , aggiungi della mortadella tritata, del parmigiano grattugiato, aglio e prezzemolo tritati ed uno o due uova. Aggiusta di sale e di pepe, fai delle palline piccole che passerai dal pan grattato. Prepara un sughetto al pomodoro come piu' ti piace in cui cuocerai le polpettine. Sono ottime per accompagnare il cous cous in bianco.

5 - BITOCCHI

Francesca De Carli Ronchi dei Legionari

Ingredienti per 4 persone:

500gr di macinato di maiale,	olio, sale, pepe, farina,
2 cipolle medie,	1 panino ammollato nel latte,
250 ml di panna fresca,	1/2 limone
olio	prezzemolo tritato

Tritare finemente le cipolle e aggiungerle con il pane, sale e pepe nella carne. Formare delle polpettine e passarle nella farina. Scaldare due cucc. d'olio in una padella larga e rosolare le polpettine in modo uniforme. Acidificare la panna con il limone e aggiungerla alla carne. Far restringere il sughetto e servire spolverizzando con il prezzemolo. Mia mamma dice che sono polpette di origine russa, io dico solo che sono buone specialmente con le patate lesse.

6 - CREPINETTE

Irma Malanga Massucco Grugliasco

Ingredienti per 4 persone:

400-500 g di carne macinata	parmigiano grattugiato
60 g di burro	sale e pepe

Fare fondere il burro e unirlo freddo a tutti gli altri ingredienti. Fare delle polpette e appiattirle sopra e sotto per ottenere dei cilindretti. Far scaldare dell'olio (o del burro) in una padella, unire le polpette e farle rosolare, poi abbassare il fuoco e unire poco brodo. Coprire e portare a cottura. Scoperchiare e far restringere il sugo. Servire le polpette col sughetto. Se piace all'ultimo si possono aggiungere capperi o funghi porcini e lasciare insaporire il tutto.

7 - CROCCHETTE di PATATE

Irma Malanga Massucco Grugliasco

Ingredienti per 4 persone:

patate	formaggio (fontina, scamorza ec..),
sale,	farina bianca
parmigiano	olio
uovo	

Fare bollire delle patate lavate, sbucciarle e passarle al passaverdure. Unire: sale, parmigiano e uovo intero (vado a occhio ma direi 2 uova per circa 1 kg di patate). Fare delle polpette grosse, formare un incavo e mettere al centro un pezzo di formaggio (fontina, scamorza ec..), richiuderle bene e appiattirle, passarle nella farina bianca e friggerle in olio caldo. Servire caldissimo.

Volendo si possono passare nel pangrattato e farle cuocere in forno caldo, su carta oleata.

8 - FAGOTTINI SAPORITI

Lella Garbellotto Pioltello (MI)

Ingredienti:

fettine di vitellone sottili (quelle per tagliata)	olio, sale, pepe
gorgonzola	yogurt bianco
speck	

Spalmare le fettine di carne con abbondante gorgonzola, coprire con una fettina di speck e chiudere a fagottino fermando con uno stuzzicadenti, così il gorgonzola non scapperà troppo in cottura. Rosolare in poco olio evo, regolare di sale e pepe e cuocere a fuoco moderato. Pochi minuti prima di spegnere versare un vasetto di yogurt bianco, così si formerà una salsina cremosa

9 - FALAFEL

Federica Vicario Napoli

Ingredienti:

400 g ceci	2 cucchiaini di cumino
1 cipolla tritata,	1 cucchiaino di coriandolo macinato
1 mazzo di prezzemolo tritato	olio per friggere
2 spicchi d'aglio	pepe sale

Scolare e togliere le bucce ai ceci dopo averli lasciati in ammollo per 24 ore. Trasferire nel frullatore i ceci, la cipolla, l'aglio, il prezzemolo, il coriandolo (semi) macinato, il cumino, un pizzico di pepe e il sale; frullare per 20 secondi fino ad ottenere un impasto fine ed omogeneo. Lasciare riposare in frigo per 1 ora. Con il composto formare quindi, delle polpette medie e dorarle nell'olio bollente, girandole dolcemente, per 4 minuti circa. Quando le polpette sono ben colorite toglietele e asciugatele con la carta assorbente.

I falafel vanno serviti a scelta caldi o freddi su un letto di verdura oppure su del pane tostato con verdure e hummus

10 - FRICIULIN VERD (frittelle verdi)

Tiziana Minoja Milano

Ingredienti:

spinaci lessati	sale, pepe
uovo	olio per friggere
pane ammolato nel latte q.b.	

Una ricetta astigiana: Le dosi non ci sono volutamente perchè ci si deve regolare per avere un impasto non troppo duro.

Tritare con il coltello o la mezzaluna gli spinaci dopo averli lessati e ben strizzati, incorporare tutti gli altri ingredienti lasciando per ultimo il pane ammollato nel latte e strizzato. Aggiungerlo quindi all'impasto fino ad arrivare alla giusta consistenza. In una larga padella portare a temperatura dell'olio evo e friggere l'impasto a cucchiaiate formando delle polpette di circa 8-10 cm di diametro. Sono buone sia calde che fredde, in alcune zone dell'astigiano vengono gustate condite con olio e aceto. Sono le polpette della mia infanzia ed il ricordo che ho è quello della nonna che mi lasciava "rubare" la frittella dal piatto di portata.

11 - KIBBEH di POLLO

Francesca Spallato New York, NY

Ingredienti per 4 persone:

mezzo petto e cosce di pollo
una cipollina gialla
una manciata di bulgur fine
un bel cipollotto,
olio

un cucchiaio di pinoli,
Sale, pepe, peperoncino
sumac (se l'avete),
prezzemolo
brodo di pollo
4-5 foglie di scarola

l'uovo non e' necessario.

Nella cucina mediorientale, ad es. non c'e' uovo e formaggio mezzo petto e cosce passate al tritacarne, quello medio.

Dopo la prima passata tirar via una bella manciatina di pollo, ripassare la carne restante aggiungendo una cipollina gialla a pezzetti.

Ripassare una terza volta. Mettere il pollo, macinato tre volte, in frigo e anche la ciotola del Kenwood (mo' che ce l'ho chi mi ferma più). Prendete una manciata di bulgur fine e bagnatela con acqua fredda (almeno 10 minuti, ma meglio sarebbe mezz'ora). Prendete un bel cipollotto, affettatelo fine e, con un goccio di acqua, fatelo cuocere al MO.

Una volta ben cotto, mettete il cipollotto in padella, aggiungete una lacrima di olio e fate asciugare, aggiungete un cucchiaio di pinoli, fate leggermente dorare senza friggere, aggiungete il pollo (quello messo da parte al primo passaggio nel tritacarne) e cuocete appena da togliere il crudo. Sale, pepe, peperoncino. Prendete la ciotola del Kenwood dal freezer, metteteci il pollo tritato tre volte, il bulgur strizzato, sale e pepe, sumac (se l'avete), prezzemolo e impastate con la frusta K per 5-6 minuti. Il composto deve essere sempre ben freddo.

Come si fa ad assemblare?

Preparate una ciotola di acqua e ghiaccio nella quale intingere le mani, mettete in una mano una quantità di pollo pari ad un'albicocca, con l'indice della mano opposta praticare un foro, e ruotando il kibbeh (o polpetta, se più vi piace) allargate il foro, quel tanto che basta per inserire un po' del ripieno (la cipolla e pollo ripassati in padella), con la mano bagnata in acqua e ghiaccio richiudete il kibbeh e metteteli man mano su un piatto.

Io, a questo punto, ho proseguito un po' all'italiana: ho adagiato il kibbeh in pentola a pressione, coperto con un goccino d'olio, aggiunto un mestolino del brodo di pollo nel quale ho stemperato un po' di concentrato, ho tritato 4-5 foglie di scarola, e ho coperto i kibbeh, ho cotto per forse 15 minuti dal fischio.

Variante: allo stesso modo puoi usare anche la carne di coniglio, che e' ancora più magra.



12 - MONDEGHILI di SERGIO

Sergio Salomoni Cernusco s/N

Ingredienti per 4 persone:

600 g carne cotta, lessata o arrosto, e di diverse qualità, passata al tritatutto,	una manciata di grana padano grattugiato,
300 g la mollica di un panino (michetta) ammollata nel latte e ben strizzata	prezzemolo tritato,
un uovo	sale, pepe,
	buccia di limone-
	pangrattato e burro per friggere.

Sono polpette tipiche del milanese; il nome è probabilmente un retaggio della dominazione spagnola, perché in catalano mandeguilla vuol proprio dire polpetta. Con tutti gli ingredienti (non deve mancare la buccia di limone, anzi deve essere abbondante) si formano delle piccole polpette, si avvolgono nel pangrattato e si friggono nel burro a color nocciola.

13 - MONDEGHILI POLPETTE MILANESI

Rosetta Bragheri Mi

Ingredienti per 4 persone:

400 g di avanzi di carne arrosto o lessata, tritata	2 uova
100 g di salsiccia	1 panino raffermo grattugiato possibilmente solo la mollica
100 g di mortadella di fegato	latte, burro
1 manciata di prezzemolo tritato	1 pizzico di noce moscata
1 spicchio d'aglio tritato	sale e pepe
3 cucchiaini di parmigiano grattugiato	

In una zuppiera unisca la carne tritata, la salsiccia senza involucro e la mortadella sbriciolata. Mescoli ed amalgami gli ingredienti. Faccia ammorbidire in un recipiente a parte la mollica in un pò di latte, la strizzi e la aggiunga al composto. Vi aggiunga un uovo, il trito di aglio e prezzemolo, il formaggio grattugiato; aggiunga sale, pepe e la noce moscata. Impasti il tutto, formando delle polpette. Le passi nel pangrattato e le friga in abbondante burro.

14 - PALLINE di VERDURA FRITTE

Marta Doveri Forcoli Pisa

Ingredienti per 4 persone:

1 patata	parmigiano grattugiato
1 carota	Pangrattato
1 zucchini	Farina
1 uovo	Olio di semi per friggere

Mettere a bollire le verdure in acqua salata, toglierle piuttosto al dente. Schiacciarle e lasciarle raffreddare. Mescolare l'uovo alle palline ed aggiungere abbondante parmigiano, se il composto rimane troppo morbido, aggiungere un poco di pangrattato. Mescolare farina e pangrattato e un pizzico di sale. Formare delle palline con il composto e passarle dall'impanatura. Mettere abbondante olio in un pentolino antiaderente e mettere sul fuoco, quando l'olio è caldo immergere le palline e cuocere finché non prendono un bel colore dorato. Togliere dall'olio e metterle a sgocciolare su carta assorbente.

15 - PALLOTTE CACE e OVE

Silvia Ronzio Pescara

Ingredienti per 4 persone:

3 uova	5 peperoni medi (del tipo da friggere)
formaggio grattugiato asciutto (pecorino e vaccino) q.b.	1 scatola di pelati
olio per friggere	1 cipolla

Rompere le uova in una terrina e aggiungere il formaggio grattugiato molto fine, attenzione il formaggio deve essere molto asciutto (secco direi), fino a quando si ottiene un impasto morbido da modellare con le mani bagnate a forma di pallina della grandezza di una albicocca, assolutamente niente sale (la quantità di formaggio provvede a questo), friggere in olio caldo ma non bollente. La cottura deve essere piuttosto lenta altrimenti le pallotte si bruciano fuori e rimangono molliccie dentro. Se il formaggio è sufficientemente asciutto si gonfieranno pure (tipo sgonfiotti). Una volta terminata la cottura metterle da parte su carta assorbente. Preparare un sughetto con olio e cipolla soffritta, aggiungere i peperoni a listarelle, far andare un po' e versare i pelati (o pomodori freschi sfilettati) schiacciati. Portare quasi a cottura il sughetto, aggiungere un po' d'acquase si asciuga troppo, e mettere le pallotte, far insaporire nel sugo e servire. Sonodivine!!! Ma sono anche una bomba calorica!!!

NOTA: c'è chi aggiunge all'impasto delle pallotte del pangrattato o della mollica bagnata e strizzata o della ricotta asciutta, ma secondo me si appesantiscono troppo (intendo dire come consistenza) invece con il solo formaggio vengono proprio delle spugnette. Il sugo si può preparare anche senza peperoni. Io personalmente le faccio più piccole e senza peperoni quando le devo servire come antipasto, più grandi e con i peperoni quando le servo come secondo.

16 - POLETTINE al MIRTO (Apicio, II, 1) Sergio Salomoni Cernusco s/N

Ingredienti per 4 persone:

400 g di carne trita, meglio se di maiale	mirto,
150 g di mollica di pane imbevuta d'aceto e ben strizzata	sale, pepe,
50 g di pinoli	vino passito,
	olio

Queste sono le antenate di tutte le altre, risalendo ad Apicio, famoso cuoco e gastronomo del 2° secolo: Si impasta la carne trita con la mollica di pane e si unisce sale, pepe, mirto e i pinoli tritati grossolanamente. Si formano polpettine schiacciate che si cuociono in padella con olio e vino passito. Si servono calde accompagnate da purè di fave o di sedano o da broccoli verdi in padella.

Nota: Apicio prescrive di avvolgere le polpettine, prima della cottura, nella rete di maiale, e per questo motivo le chiama "esicia omentata"; ho saltato questo particolare, vista la difficoltà di trovare la "rete": il gusto del piatto non cambia, e vale la pena di provarlo.

17 - POLPETTE a MODO MIO Claudia Parma Cantù

Ingredienti per 4 persone:

avanzi di arrosto	uova
bologna	sale e pepe
parmigiano	prezzemolo e se piace aglio
besciamella	se occorre uno o due cucchiaini di farina bianca

Tritare il tutto, aggiungere besciamella ed uova, formare delle polpette dando una forma un po' allungata. passare nel bianco d'uovo sbattuto e poi nel pangrattato friggere in olio

18 - POLPETTE ai FUNGHI Danielle Koury

Ingredienti:

pane ammollato	noce moscata,
carne,	un goccio di olio e.v.
uovo,	un pizzico di sale.
parmigiano,	una besciamella o philadelphia
funghi	

Ammollare il pane nel latte (il volume del pane deve essere più della metà del volume della carne), strizzare (ma non troppo) e impastare con la carne macinata, l'uovo (dico 1 ma il quantitativo delle uova dipende dal quantitativo dell'impasto), il parmigiano, i funghi freschi (per ½ kg. di carne 100 gr. di funghi), una grattata di noce moscata, un goccio di olio e.v. (così vengono più morbide) e un pizzico di sale. Preparare le polpette e cuocerle col crisp del microonde o nel forno. Intanto preparare una besciamella molto liquida,. Più volte ho sostituito la besciamella con del philadelphia. Poi verso tutto sopra alle polpette.

19 - POLPETTE ai FUNGHI

Cristina Paternoster Roma

Ingredienti:

Vedi "Polpette gustose"
macinato di vitello

funghi
olio, aglio, prezzemolo e vino bianco

Unire all'impasto classico delle polpette (meglio se con macinato di vitello) dei funghi ripassati in padella con olio, aglio, prezzemolo e vino bianco. Formare le polpettine e cuocere in padella. Con queste ultime viene ottimo il polpettone cotto in forno al cartoccio con contorno di patate.

20 - POLPETTE al MARSALA

Rosetta Bragheri Mi

Ingredienti per 4 persone:

per 4 persone:
500 g di polpa di manzo tritata
1 uovo
50 g di pangrattato
2 cucchiaini di capperi tritati
10 filetti di acciuga tritati

25 g di prezzemolo tritato
20 g di fecola
olio q.b.
1 bicchierino di Marsala
sale

Riunire in una terrina la carne tritata, le acciughe, il prezzemolo ed i capperi tritati. Aggiungere l'uovo e mescolare molto bene, unire la fecola, un pò di sale e mescolate di nuovo in modo da ottenere un composto omogeneo. Preparare le polpette e passarle nel pangrattato. Friggerle in poco olio per una quindicina di minuti, versare il Marsala e cuocere ancora le polpette per altri 10 minuti. Adagiare le polpette nel piatto da portata riscaldato e coprirle con il fondo di cottura. Servirle caldissime.

21 - POLPETTE al MO "microonde"

Aurora Canetti Milano

Ingredienti per 4 persone:

500 g di carne tritata
1 panino bagnato nel latte
1 uovo
grana grattugiato
1 bustina piccola di funghi ridotti in polvere

1 fetta di mortadella passata al frullatore
sale e pepe
farina q.b.
salsa
1 scatola di piselli

Fare un' impasto con tutti gli ingredienti eccetto la farina, schiacciare bene l'impasto tra le mani per far uscire l'aria e fare delle polpettine. Infarinarle leggermente e adagiarle in un tegame di pyrex o comunque adatto al MO leggermente unto. Coprire con la pellicola e far cuocere per 5 minuti, rigirare le polpettine far cuocere altri 5 minuti. Aggiungere la salsa e i piselli. salare leggermente, coprire e far cuocere in MO per 10 minuti.

I tempi sono indicativi, perché ogni MO ha le sue modalità

22 - POLPETTE al PROSCIUTTO

ricetta uguale di

Irma Malanga Massucco

Danielle Koury

Ingredienti per 4 persone:

½ kg carne macinata
150 g prosciutto cotto
pane
uovo

parmigiano,
noce moscata,
olio e.v.
sale

Metto il pane ad ammolare nel latte (il volume del pane deve essere più della metà del volume della carne), lo strizzo (ma non troppo) e lo impasto con la carne macinata, l'uovo (dico 1 ma il quantitativo delle uova dipende dal quantitativo dell'impasto), il parmigiano, il prosciutto cotto a pezzettini (per ½ kg. di carne 150 gr. di prosciutto), una grattata di noce moscata, un goccio di olio e.v. (così vengono più morbide) e un pizzico di sale. Faccio le polpette e le cuocio col crisp del microonde o nel forno. Nel frattempo preparo una besciamelle molto liquida, ci frullo col minipimer del prosciutto cotto, e la verso sopra alle polpette cotte. Più volte ho sostituito la besciamella con del philadelphia.

23 - POLPETTE al SESAMO

Porzia Losacco Bari

Ingredienti per 4 persone:

600 g carne di vitello tritata
3 uova
2 cucchiaini di parmigiano
100 g pan grattato
1 spicchio d'aglio
prezzemolo

scorza grattugiata di 1 limone
poca farina
3 cucchiaini d'olio ex
2 cucchiaini semi di sesamo
sale, pepe

Mescolare la carne con 1 uovo, il parmigiano, prezzemolo, aglio tritato, sale, pepe amalgamare bene e formare piccole polpette. Sbattere le uova con poco sale e pepe, infarinare le polpette e passarle nell'uovo. Mescolare il pan grattato con il sesamo, rotolarvi le polpette e disporle in una teglia ricoperta di carta da forno.

Condire con l'olio e infornare a 200° per 15 minuti girandole un paio di volte.

24 - POLPETTE al SUGO

Barbara Fontanel Pugnagli Volta Mantovana

Ingredienti:

Carne macinata di manzo
Uovo
Formaggio grattugiato

Poco pane grattugiato
Aglio e prezzemolo tritati
Sale e pepe q.b.

Ora, a mio modo, le faccio anch'io, e devo dire che anche i miei bambini le apprezzano moltissimo! Carne macinata di manzo Uovo Formaggio grattugiato Poco pane grattugiato Aglio e prezzemolo tritati Sale e pepe q.b. Ne faccio delle polpette che, una volta infarinate, faccio rosolare in olio e.v.o. con uno spicchio d'aglio. Una volta che sono rosolate bene aggiungo pomodoro (passato o a pezzi), poca acqua (in modo che rimangano quasi coperte) un paio di foglie d'alloro o basilico o timo ed incoperchio. Lascio cuocere girando ogni tanto anche per 40 min., in modo che il sugo si asciughi, dopodiché controllo se aggiungere sale. Servo con polenta bianca (che a Portogruaro è d'obbligo e io trovo migliore di quella gialla) ed ecco il piatto delle mie estati.....ed ora dei miei autanni...

25 - POLPETTE al SUGO di POMODORO

Barbara Padovan Roma

Ingredienti per 4 persone:

500 g di polpa di manzo (o mista manzo-maiale);	1 uovo;
500 g di pomodori pelati;	5 cucchiaini d'olio extravergine;
120 g circa di mollica di pane bianco;	1 cipolla; 1 spicchio d'aglio;
100 g di parmigiano grattugiato;	prezzemolo;
1 bicchiere di latte;	sale e pepe.

Bagnate la mollica di pane con il latte e lasciatela ammollare per una decina di minuti. Passate la carne per due volte al macinacarne insieme alla mollica di pane ben strizzata e raccoglietela in una ciotola. Unitevi l'uovo intero, il parmigiano, una manciata di prezzemolo tritato, lo spicchio d'aglio grattugiato, il sale e una macinata di pepe. Lavorate molto bene il tutto per qualche minuto con le mani in modo da ottenere un amalgama perfetto e dividete il composto in parti uguali delle dimensioni di un piccolo uovo. Ungetevi le mani con un goccio d'olio e formate delle polpette rotonde e schiacciate ai poli. Tritate finissima la cipolla e fatela appassire dolcemente in un tegame con tre cucchiaini d'olio. Fate attenzione che la cipolla non scurisca, al caso, bagnatela con un cucchiaino d'acqua.

Quando è ben appassita, unitevi i pelati sminuzzati, salate, incoperchiate e fate cuocere dolcemente la salsa per una ventina di minuti. Nel frattempo scaldate tre cucchiaini d'olio in una padella antiaderente e scottatevi rapidamente le polpette, cinque o sei alla volta, due minuti per parte. Sistemarle nel tegame con il sugo di pomodoro e proseguire la cottura per una ventina di minuti. Si può aggiungere all'impasto una salsiccia, due o tre fette di mortadella o di prosciutto oppure, secondo la ricetta napoletana, una cucchiainata di pinoli e altrettanta uvetta sultanina. Aglio e prezzemolo sono gli aromi tradizionali ma vanno altrettanto bene la scorza di limone grattugiata, la maggiorana, il cipollotto fresco tritato finissimo. Da raised gambero rosso channel.

26 - POLPETTE al VINO

Maria Luisa Rossi Pescara

Ingredienti:

carne macinata,	formaggio grattugiato,
aglio, prezzemolo,	uova,
noce moscata,	pane raffermo sbriciolato,
cannella in polvere,	sale.
curry,	Per la cottura olio e vino bianco.

Impasto la carne con aglio e prezzemolo tritati, cannella, curry e noce moscata (in dosi generose), aggiungo del sale fino e lascio riposare l'impasto.

Poi aggiungo gli altri ingredienti. Porto a bollire metà olio e metà vino, ci tuffo le polpette, chiudo col il coperchio e lascio andare per una ventina di minuti a fuoco dolce. A questo punto le giro, lascio cuocere ancora una ventina di minuti con il coperchio, poi lo tolgo e lascio evaporare il vino, facendo rosolare per bene le polpette

A volte, le porto in tavola con insalata di pomodori e tzatzichi

Vi assicuro che sono deliziose.....

27 - POLPETTE alla PAESANA

Ingredienti per 4 persone:

300 g di patate crude sbucciate,	80 g di formaggio nostrano grattugiato,
300 g di bietole cotte,	4 cucchiaini di farina bianca,
5 foglie di erbe di S. Pietro,	abbondante olio d'oliva per la cottura,
mezza cipolla,	sale e pepe q. b.
10 noci finemente triturate,	

Unite le patate grattugiate molto finemente, alla cipolla, le bietole e la erbe di S Pietro, il tutto precedentemente tritato, aggiungete le noci, il formaggio, la farina, salate, pepate ed amalgamate tutti gli ingredienti. formate poi delle palline e schiacciatele in modo da formare dei medaglioni. In una padella fate scaldare l'olio, aggiungete le polpette e lasciate cuocere a fuoco moderato. .Ricetta di una carissima mia amica

28 - POLPETTE alle OLIVE

Lydia Capasso

Ingredienti:

carne	parmigiano,
pane ammolato	basilico, sale
uovo,	olio extra
olive nere	sugo con passata di pomodori
pinoli,	

Metto il pane ad ammolare nell'acqua (volume del pane $\frac{1}{2}$ metà rispetto a quello della carne), lo strizzo e lo impasto con la carne, l'uovo, olive nere a pezzetti (parecchie) pinoli, parmigiano, basilico, sale e un goccio di olio extra. Cuocio le polpette come sopra. Nel frattempo preparo un sugo con passata di pomodori e olive nere a pezzetti e ci metto le polpette una volta cotte.

29 - POLPETTE allo SBRINZ

Ingredienti per 6 persone:

300 g di patate lesse	30 g di farina di ceci
130 g di formaggio sbrinz	3 uova
70 g di farina integrale	uno scalogno
50 g di burro	tagliolini secchi
50 g di prosciutto crudo	olio d'oliva
50 g di speck	sale e pepe

Portate a bollore g 200 d'acqua con il burro e un pizzico di sale; unite quindi la farina integrale insieme con quella di ceci, versandole tutte in una volta. Mescolate l'impasto con un cucchiaino di legno e tenetelo sul fuoco finché farà uno sfrigolio come se friggesse e si staccherà dal fondo e dai bordi della casseruola. Allora trasferitelo nella ciotola dell'impastatrice, lasciatelo raffreddare quindi, lavorando con la frusta a gancio, aggiungetevi le uova, uno alla volta, non unendo il successivo se il precedente non sarà stato perfettamente amalgamato. Per ultimo incorporate le patate già passate allo schiacciapate, lo sbrinz a dadini, lo speck e il prosciutto, anch'essi ridotti in dadolata, precedentemente soffritti con un filo d'olio e uno scalogno finemente tritato. Amalgamate bene il composto, aggiustatelo di sale e pepe, poi prendetelo a cucchiainate e fatelo cadere su uno strato di tagliolini sottili sbriciolati, formando delle polpette rotonde (ben rivestite di pasta. Friggetele in abbondante olio caldo, toglietele con il mestolo forato non appena saranno ben dorate, passatele a sgocciolare su un doppio foglio di carta assorbente da cucina e tenetele in caldo. Non appena saranno tutte pronte, disponete le polpette in un piatto da portata e servitele subito. Ricetta di una carissima mia amica

30 - POLPETTE CINESI--PEARL BALLS

Manuela Cooperman Foxborough

Massachussetts

Ingredienti per 4 persone:

300 g pollo, manzo, o maiale, macinato	1 pizzico di pepe
30 ml acqua	1/2 cipollotto tritato
15 ml vino di riso o sherry secco	1 cucchiaino di zenzero fresco tritato
1 cucchiaino di maizena	(facoltativo)
1/2 cucchiaino di sale	100 g di riso glutinoso

Sciacquare il riso in acqua corrente, poi tenerlo in ammollo per 1 ora. Intanto mescolare tutti gli altri ingredienti e formare circa 15 polpettine. Scolare il riso, porlo su un vassoio e rotolarvi le polpettine, per ricoprirle tutte di granelli di riso. Cuocere al vapore su fuoco forte per 30 minuti.

31 - POLPETTE con i CAPPERI

Irma Malanga Massucco

Ingredienti per 4 persone:

250-300 g. carne tritata magrissima	aglio
60 g. Margarina	poco brodo (vegetale)
60 g. di pane integrale	sale pepe
1 manciata di capperi dissalati parmigiano grattugiato	olio 2 cucchiaini

Fare fondere la margarina e amalgamarla (fredda) alla carne, al pane integrale ammolato nel latte (ben strizzato dal latte, poi sbriciolato) e al parmigiano. Non unire sale. Fare delle polpette abbastanza grandi e appiattirle leggermente (l'aspetto finale è quello di un cilindro largo poco più di quanto è spesso) poi metterle in frigorifero per circa ½ ora. Scaldare l'olio in padella con uno spicchio di aglio con la camicia, rosolare le polpette dai due lati poi unire poco brodo alla volta e cuocere: ci vorranno 5-6 minuti per lato; se piace si può lasciare la carne rosa...a piacere! Salare e pepare.

Togliere le polpette dal sughetto e tenerle in caldo, eventualmente unire ancora poco brodo e poi i capperi. Far cuocere un minuto circa e servire le polpette con il sughetto. A piacere dei broccoli come contorno.

32 - POLPETTE con la CARNE AVANZATA Elena Loss Conegliano Veneto

Ingredienti:

carne di manzo e gallina	prezzemolo
un uovo	sale e pepe
la ricotta	farina
parmigiano,	passata di pomodoro
noce moscata,	

le dosi sono ad occhio, il segreto sta nell'ottenere un impasto morbido, Carne di manzo e gallina tritati con la mezzaluna, non con il mixer perché si spappolano troppo, un uovo per legare, la ricotta per renderle morbide, parmigiano, noce moscata, prezzemolo sale e pepe. Assaggiare l'impasto e, se tutto va bene, fare le polpette, passarle nella farina e rosolarle in maniera che non si spappolino. Aggiungere la passata di pomodoro e buon appetito. Ho già l'acquolina in bocca a quest'ora leggendo tutte queste cosine così..... stuzzicanti.

33 - POLPETTE con YOGURT

Manila Schiena

Ingredienti per 4 persone:

<u>per le polpette:</u>	<u>per la crema di latte:</u>
300 g. di macinato misto	latte q.b.
1 uovo	1 cucchiaino di maizena
2 cucchiaini di parmigiano grattugiato	1 foglia di alloro
2 cucchiaini di pecorino grattugiato	vino bianco
1 spicchio d'aglio	sale, olio ex.
prezzemolo- menta-timo tritati	<u>per la salsa di pomodori freschi:</u>
pangrattato	pomodori pachino (9-10)
avanzi di prosciutto cotto	1 foglia di alloro
60 ml. di yogurt magro bianco	vino bianco
	sale q.b.,olio ex.

La preparazione delle Polpette con yogurt in salsa di pomodori freschi e alla crema di latte

Per le polpette:

Amalgamare tutti gli ingredienti e, con l'impasto ottenuto, formare le polpette.

Per la salsa di pomodori freschi:

Rosolarle in un filo d'olio ex. con la foglia di alloro e, quando saranno dorate da tutti i lati, sfumare col vino bianco. Unire dei pomodorini pachino tagliuzzati, sale q.b e coprire abbassando il fuoco, portando a cottura.

Per la crema di latte:

Rosolare le polpette in un filo d'olio ex. con una foglia di alloro e, quando saranno dorate da tutti i lati, sfumare col vino bianco. Ricoprirle di latte, in cui avrete preventivamente sciolto la maizena, e lasciarlo evaporare. In tutto dovranno cuocere per circa 10'. Se il liquido dovesse asciugarsi, unite altro latte.

34 - POLPETTE della ROBERTA

Roberta Bianchi Scanzorosciate (BG)

Ingredienti per 4 persone:

1 etto di prosciutto crudo,
una manciata di noci ,
1 spicchio di aglio,
un po' di prezzemolo

aggiungo 500 g. di carne cruda tritata
1 uovo medio ,
aggiusto di sale e pepe ,
una spolverata di pangrattato

preparo un trito con gli ingredienti indicati e amalgamo il tutto con le mani. Formo tante polpette e le passo nel pan grattato. A questo punto le friggo ,oppure le metto in forno, senza condimento, su una teglia coperta di carta forno.

35 - POLPETTE di AGNELLO allo YOGURT Donatella Talone Francavilla al mare

Ingredienti per 4 persone:

250 di carne di agnello cotta
1 cipolla, menta fresca o secca
1 cucchiaino di coriandolo
1 spicchio di aglio
olio di oliva,
2 cucchiari di riso
1 uovo

per la salsa
1 cetriolo
2 vasetti di yogurt
menta, olio di oliva,
sale e pepe

Tritate la carne e mettetela in una terrina aggiungendo: l'aglio schiacciato, la cipolla grattugiata, la menta, il coriandolo e un cucchiaino di olio. Lasciar macerare almeno per un'ora. Cuocete il riso a parte, scolatelo e lasciate raffreddare. Pelate il cetriolo e grattugiatelo in un'insalatiera, aggiungete lo yogurt. la menta e l'olio. Salate, pepate mischiate bene e mettetevi in frigo. Aggiungete il riso alla carne e fate delle palline. Friggete le polpette in olio caldo bollente fino a farle dorare bene. Toglietele dalla padella, sgocciolatele su carta assorbente, disponetele su un piatto precedentemente scaldato, versate la salsa allo yogurt in una ciotola e servite.

36 - POLPETTE di BIETOLA

Rosetta Bragheri Mi

Ingredienti per 4 persone:

mollica di 4 o 5 panini
latte
1 uovo
bietole (o spinaci) lessati

mandorle
pinoli
montasio grattato
sale e pepe

Spezzettare la mollica di pane in una ciotola e bagnarla con un po' di latte, e lasciare qualche minuto a macerare. Sbattere l'uovo con il sale e il pepe, tritare le bietole lessate i pinoli e le mandorle. Mettere tutto nella ciotola con il pane ed impastare sino ad avere un impasto abbastanza consistente. Preparare le polpette, schiacciarle leggermente e appoggiarle sulla placca del forno. Cospargerle con il formaggio grana e cuocerle in forno caldo a 200° per 15-20 minuti.

37 - POLPETTE di BOLLITO

Maria Bezzi Ravenna

Ingredienti:

bollito tritato,	aglio,
pane grattugiato,	uovo, sale e pepe,
un pò di formaggio	farina
cipolla e prosciutto crudo tritati	brodo

Aggiungo la ricetta della mia nonna (è una ricetta dei vecchi contadini romagnoli)

Le polpette sono quelle classiche col resto del bollito tritato, prezzemolo un pò di aglio, se piace, pane grattugiato, un pò di formaggio (si usava quello fatto in casa), uovo sale e pepe, poi si infarinano. Si passano rapidamente in olio bollente per fare una crosticina, si tolgono e si lasciano a parte. In un altro tegame si mette pochissimo olio, cipolla e prosciutto crudo tritati, si cuociono rapidamente e si aggiunge brodo che si porta a bollore, poi si aggiungono le polpette e si porta a cottura.

Chi preferisce il sugo rosso può aggiungere un cucchiaino di concentrato di pomodoro e far bollire un pò di più prima di aggiungere le polpette. Non pomodoro, comunque, avrebbe aggiunto la mia nonna

38 - POLPETTE DI BURGUL

Ingredienti per 6 persone:

burghul lessato g 600	Tabasco
18 fettine di prosciutto crudo	lattuga
un vasetto di yogurt greco	olio extravergine
basilico, prezzemolo	sale pepe
limone	

Condite il burghul con olio, limone, sale, Tabasco, prezzemolo e, con parte di esso, preparate 18 polpettine da avvolgere nel prosciutto. Servitele con la lattuga, il resto del burghul e una salsa di yogurt, olio, basilico, sale, pepe.

Ricetta di una carissima mia amica

39 - POLPETTE di CARNE, PATATE e SPECK

Cristina Ruozi Sangemini

Ingredienti per 4 persone:

300 g. di macinato misto	aglio
2 uova	prezzemolo
3 patate lesse	noce moscata
speck	sale
parmigiano grattugiato	

Lessare le patate, schiacciarle e unirle in una terrina alla carne assieme alle uova, al formaggio, all'aglio e al prezzemolo tritati, allo speck tagliuzzato grossolanamente, alla noce moscata.

Aggiustare di sale e formare con le mani delle polpette: se l'impasto fosse troppo denso diluirlo con un pò di latte, se al contrario risultasse troppo bagnato asciugarlo con del pangrattato.

Rosolare le polpette in un fondo di olio ex. d'oliva, ricoprirle di salsa di pomodoro, unire basilico e alloro, coprire e portare a cottura.

40 - POLPETTE di CAVALLO

Federica Calcagnile Lecce

Ingredienti:

carne di cavallo macinata	aglio e prezzemolo tritati
uova	sale e pepe q.b.
formaggio pecorino grattugiato	vino rosso
pane bianco	olio evo

Impastare la carne con il pane ammollato e strizzato, le uova, prezzemolo, aglio, formaggio. Aggiustare di sale e pepe. Quando si raggiunge la consistenza ottimale formare delle polpettine bagnandosi le mani con il vino. Friggere in olio evo.

41 - POLPETTE di COZZE

Nadia Ambrogio Genova

Ingredienti per 4 persone:

1kg e 1/2di cozze	1 ciuffo di prezzemolo
vino bianco	3 cucchiaini di pangrattato
1 uovo	3 cucchiaini di parmigiano
70 g mortadella	500 g pomodori maturi
1 spicchio d'aglio	

Questa è una rivisitazione delle cozze ripiene della riviera di ponente ligure.

Fare aprire le cozze con il vino bianco, sgusciarle e tritarle insieme a mortadella parmigiano pangrattato aglio prezzemolo sale e pepe. Tritare i pomodori precedentemente spellati e porli in una pentola con olio aglio e prezzemolo tritati, quando inizia a bollire, unire il composto di cozze formando delle polpette con le mani. Cuocere circa 15'.

42 - POLPETTE di DANIELA

Daniela Mecatti Antella FI

Ingredienti:

macinato,	aglio,
uovo,	mollica di pane,
prezzemolo,	

Di solito si preparano grandi quanto una noce, si infarinano, si friggono e successivamente si insaporiscono in una salsa di pomodoro cotta in un soffritto di aglio e salvia. Usuale preparazione: il tutto portare alle dimensioni di una noce, infarinato, fritto e successivamente ripassato in una salsa di pomodoro portata a cottura in un soffritto di aglio e salvia .

43 - POLPETTE di FRANCESCA

Francesca Spigliati Livorno

Ingredienti per 4 persone:

macinato magro di manzo	polpa di pomodoro
poco pane	foglia di basilico
latte	olio evo
parmigiano	

Al mio pargoletto le preparavo con macinato magro di manzo poco pane ammollato nel latte, parmigiano ..mettevo della polpa di pomodoro allungata con un poco di acqua e foglia di basilico le cuocevo e a cottura ultimata aggiungevo un cucchiaino di olio evo. NB facevo le polpette piccole piccole...

44 - POLPETTE di LESSO

Barbara Padovan Roma

Ingredienti per 4/5 persone:

400 g circa di carne di manzo lessa;	prezzemolo;
500 g di patate vecchie;	poca scorza di limone grattugiata;
2 uova;	200 g di pangrattato;
50 g di parmigiano grattugiato;	; sale e pepe
1 spicchio d'aglio;	Olio di oliva o di arachide per friggere

Lavate le patate e, senza sbuciarle, lessatele mettendole in acqua inizialmente fredda. Ripulite la carne dalle parti grasse e dalle cartilagini e tritatela con il macinacarne o con il mixer (in questo caso non frullate troppo: il trito deve essere un po' grossolano). Private l'aglio del germoglio interno e tritatelo finissimo con una manciatina di prezzemolo. Quando le patate sono pronte, pelatele e passatele dallo schiacciapatate, raccogliendole in una ciotola. Unitevi la carne tritata, il formaggio, la scorza di limone, il trito di aglio e prezzemolo, le uova intere, sale e pepe. Lavorate l'impasto con le mani per qualche minuto in modo che risulti liscio e ben amalgamato. Prendetene un pezzo e rotolatelo fra le mani dandogli la forma di una salsicetta e rotolatela nel pangrattato in modo che se ne rivesta bene. Friggete le polpette cinque o sei alla volta in abbondante olio ben caldo (180°) e scolatele dopo pochi minuti, quando saranno ben dorate. Via via che le scolate, passatele su un doppio foglio di carta da cucina e infine accomodatele sul piatto da portata dopo averle solverate leggermente di sale. Servitele tiepide accompagnandole con un'insalata verde.

45 - POLPETTE di LESSO

Lucia Salvè Treviso

Ingredienti:

carne bollita (manzo e gallina)	un uovo,
qualche fetta di salame	un po' di sale,
patata bollita	una manciata di grana,
(o del pane ammollato nel latte),	pangrattato,
un uovo,	olio

Pensa che io faccio il brodo per avere il lesso per le polpette!

Purtroppo non posso darti le dosi giuste perchè faccio tutto ad occhio!

Dunque: passo al macinacarne la carne bollita (manzo e gallina) assieme a qualche fetta di salame (se ti piace anche salame con l'aglio). Raccolgo il macinato in una ciottola e aggiungo della patata bollita (o del pane ammollato nel latte), un uovo, un po' di sale, una manciata di grana. Formi delle palline (ti regoli tu per la grandezza) che passerai nel pangrattato, nell'uovo, e ancora nel pangrattato. Poi le friggi in olio ben caldo.

A parer nostro sono buonissime; pensa che qui a Treviso le mangiamo come stuzzichino con "l'ombretta" di aperitivo! Anche i più snob!

46 - POLPETTE di LESSO

Paola Antonini

Ingredienti:

carne tritata,	aglio e prezzemolo tritato
parmigiano grattugiato,	pangrattato
uno o due uova	

Lesso delle patate, le schiaccio con lo schiacciapatate (MAI frullarle) ci aggiungo la carne tritata, parmigiano grattugiato, uno o due uova a seconda di quanto è l'impasto, un pochino di aglio e prezzemolo tritato. si formano le polpette si passano nel pangrattato e si friggono. Variante: Si possono fare anche con la mortadella al posto della carne oppure tutte e due se abbiamo da ripulire il frigo.

47 - POLPETTE di MAMMA ROBERTA

Roberta Parigi Bronte

Ingredienti per 4 persone:

400 g carne vaccina macinata fresca.	noce moscata
50/60 g di pane grattugiato	timo fresco
1/2 bicchiere di latte	worchester sauce
parmigiano grattugiato q.b.	3 grosse cipolle bianche
sale pepe	vino bianco

Tagliare a 1 velo le cipolle e metterle in una padella antiaderente coperte d'acqua facendole ammorbidire a fuoco lento. Nel frattempo impastare la carne con sale pepe timo, pangrattato latte e parmigiano per un impasto abbastanza morbido. Quando l'acqua è completamente evaporata preparare delle polpettine grosse come una noce e farle cuocere con le cipolle ancora umide. Aggiungere su ogni polpetta una goccia di salsa e infine il vino bianco. Ultimare la cottura aggiungendo eventualmente poca acqua calda.

48 - POLPETTE di MANZO

Angela Sciascia Palermo

Ingredienti per 4 persone:

250 g di carne macinata	latte
100 g di prosciutto cotto	1/2 panino circa
una manciata parmigiano grattugiato	uovo uno
mollica di pane	sale

Trito il prosciutto e la mollica di pane imbevuta nel latte e strizzata, li unisco agli altri ingredienti e formo le palline poi se le friggo le passo nel pane grattugiato se le cuocio nel sugo o nei piselli le infarino.

Variante: evitare di friggerle

Una volta preparate le metto in una teglia con dell'acqua, dado, foglia di alloro, chiodo di garofano ed abbondante cipolla tagliata fine e per concludere dell'olio. Sono molto delicate e il sughetto lo puoi usare pure per condire la pasta!

49 - POLPETTE di MANZO

Valeria Valla Piacenza

Ingredienti:

carne di manzo (dipende da quanta ve ne resta sul gropo)	formaggio grattugiato (grana padano, parm. reggiano o pecorino)
patate lessate in parti uguali alla carne	prezzemolo
1 uovo	sale, pepe e noce moscata
pangrattato	olio per friggere

Si tratta di polpette ricavate con il riciclo del manzo lessato per fare il brodo! Si sminuzza la carne di manzo dopo aver tolto le parti grasse e si aggiungono le patate lesse, schiacciate con lo schiacciapate e lasciate intiepidire (NB è importante che le patate non siano più calde per evitare che le polpette assorbano troppo olio). Si aggiunge l'uovo, il prezzemolo, sale, pepe e una grattata di noce moscata. si ricavano quindi delle polpette di forma rotonda e schiacciata, si passano nel pangrattato e si cuociono in padella in poco olio. Le polpette eventualmente avanzate (W il riciclo del riciclo) si possono poi riutilizzare in un sughetto di pomodoro....

50 - POLPETTE di MANZO

Valentina Gianuzzi Genova

Ingredienti per 4 persone:

250 g di carne di manzo macinata circa	mollica di pane imbevuta nel latte
100 g di prosciutto cotto circa	1/2 panino circa
una manciata parmigiano grattugiato mollica di	1 uovo, sale

Trito il prosciutto e la mollica strizzata, li unisco agli altri ingredienti e formo le palline poi se le friggo le passo nel pane grattugiato se le cuocio nel sugo o nei piselli le infarino. Spero che ti ispirino.

Variante: io evito di friggerle. Una volta preparate le metto in una teglia con dell'acqua, dado, foglia di alloro, chiodo di garofano ed abbondante cipolla tagliata fine e per concludere dell'olio. Sono molto delicate e il sughetto lo puoi usare pure per condire la pasta!

Angela Sciascia Palermo

51 - POLPETTE di MELANZANE

Alessandra Carissimi Basiglio (mi)

Ingredienti per 4 persone:

melanzane	prezzemolo,
pecorino,	sale e pepe fino
un pezzo di caciocavallo (anche affumicato),	farina di grano duro
pangrattato,	olio ex v.

Prendere delle melanzane, cuocerle in forno finché non saranno morbide ma senza cuocerle troppo. Togliere la pelle, schiacciarle per eliminare l'acqua ed aggiungere pecorino, pangrattato, prezzemolo, sale e pepe fino ad avere un impasto abbastanza morbido. Formare delle polpette di forma allungata, creare un incavo e metterci un pezzo di caciocavallo (anche affumicato), sigillare, infarinare con farina di grano duro e friggere in abbondante olio ex v.

52 - POLPETTE di MELANZANE

Federica Vicario Napoli

Ingredienti:

melanzane cotte a vapore o bollite, strizzate bene	uova, parmigiano, sale, pepe.
---	----------------------------------

Passate nel pangrattato, si possono fare fritte o in forno

53 - POLPETTE di MELANZANE

Claudia Parma Cantù

Ingredienti per 4 persone:

2 melanzane	qualche foglia di menta o basilico
200 g di mortadella di Bologna	aglio 1 spicchio
70 g parmigiano	sale, pepe
50 g pane grattugiato	olio di semi per friggere
2 uova intere	farina bianca qb se occorre

Lavare le melanzane, tagliarle a metà e farle fare acqua per 20 30 minuti cuocerle in forno o in acqua. Sfornarle, farle intiepidire e tagliarle a pezzetti dopo aver eliminato il liquido che si è formato. Con un coltello tritare la mortadella, aggiungere la menta spezzettata o il basilico, il parmigiano, il pane grattugiato, l'aglio tritato, le uova il sale e il pepe ed impastare tutto (se rimane l'impasto un pò umido aggiungere un cucchiaino di farina) formare delle polpette e friggerle in olio bollente poche alla volta, scolarle e metterle su carta assorbente. Sono buone anche come antipasto servite su un letto di ciccorino tagliato fine e condito con aceto balsamico

54 - POLPETTE di MELANZANE

Emanuela Lucci Trieste

Ingredienti:

melanzane	aglio tritato
1 cipolla	prezzemolo tritato
2 uova,	pangrattato
parmigiano grattugiato,	olio

Quelle di melanzane sono buonissime! Melanzane (un paio grandi) tagliate a dadi e cotte nel microonde fino a completa asciugatura (a me piace mettere anche 1 cipolla che dà più gusto). Si fanno raffreddare si schiacciano per bene e si aggiunge: 2 uova, un bel po' di parmigiano grattugiato, aglio tritato a piacere, prezzemolo tritato e tanto pangrattato in modo da ottenere un impasto consistente ma non troppo asciutto. Si passano velocemente solo nel pangrattato e si friggono in olio (non serve profondo e anzi io le faccio senza condimento nella padella antiaderente...ma la linea è in pericolo...). Si gustano tiepide.

55 - POLPETTE di MELANZANE

Barbara Padovan Roma

Ingredienti per 4 persone:

800 g circa di melanzane lunghe;	1 grosso spicchio d'aglio;
2 uova;	prezzemolo;
50 g di mollica di pane casareccio raffermo;	80 g di caciocavallo fresco;
3 cucchiaini di pecorino grattugiato;	sale e pepe;
Olio di oliva o di arachide per friggere	100 g di pangrattato.

Sbucciate le melanzane, tagliatele a grossi dadi e scottatele per tre o quattro minuti in acqua salata in ebollizione. Scolatele e, una volta tiepide, strizzatele fortemente con le mani in modo da asciugarle il più possibile. Tagliate a dadini il caciocavallo. Raccogliete le melanzane in una terrina e unitevi le uova intere, la mollica di pane grattugiata, il pecorino, il pepe, una cucchiata di prezzemolo tritato e lo spicchio d'aglio grattugiato. Mescolate bene, impastando con le mani e lasciate riposare il composto per una mezz'ora. Ungetevi leggermente le mani con poco olio, formate con il composto delle polpette ovali delle dimensioni di un piccolo uovo e introducete all'interno un dadino di caciocavallo. Passatele nel pangrattato e friggetele in abbondante olio caldo (180°). Dopo quattro o cinque minuti, quando saranno dorate, scolatele e passatele su un doppio foglio di carta da cucina. Spolveratele di sale e lasciatele leggermente intiepidire prima di servirle.

56 - POLPETTE di MELANZANE

Felice Bevelacqua Firenze

Ingredienti per 4 persone:

4-5 melanzane	sale,
latte,	odore di noce moscata,
un cucchiaio di mollica di pane,	un uovo,
un cucchiaio di parmigiano,	farina,
pangrattato finissimo,	olio, salsa di pomodoro.

Lessate le melanzane in acqua salata, tritatele finemente, aggiungetevi un pugno di mollica di pane bagnato nel latte e poi spremuto, il parmigiano, sale, odore di noce moscata e l'uovo intero. Formate delle polpettine allungate, passatele nella farina o nel pangrattato finissimo bianco, e friggetele in olio bollente. Servitele con una salsa di pomodoro

57 - POLPETTE di NASELLO con COZZE e POLENTA

Ingredienti per 6 persone:

1 kg di cozze da aprire	<u>Polenta:</u>
600 g di polpa di nasello	300 g di latte
400 g di pomodori ramati a tocchi	50 g di panna fresca
6 scalogni	200 g di farina gialla per polenta prezzemolo,
3 fette di pancarré	basilico, maggiorana
farina, latte	sale
aglio, prezzemolo, rosmarino, basilico	
olio d'oliva	
sale, pepe in grani	

Pulite le cozze e fatele aprire in casseruola in un soffritto di olio, aglio e rosmarino. Quindi scolatele e sgusciatele. Filtrate il fondo di cottura attraverso un colino rivestito di cotone idrofilo e tenetelo da parte. Passate brevemente al mixer la polpa di nasello (dovrà risultare come macinata) con il pancarré senza crosta ammollato nel latte, sale, pepe e basilico tritato. Formate delle polpette di media grandezza, infarinatele e rosolatele in un velo di olio su entrambi i lati. In un'altra padella rosolate 6 scalogni, unite i pomodori a tocchi, il fondo delle cozze e lasciate ridurre per 6' circa. Trasferite nel sugo ottenuto le polpette, unite le cozze sgusciate e lasciate cuocere finché il sugo non si sarà addensato ancora un po'. A fine cottura completate con prezzemolo e basilico tritati e una macinata di pepe. Polenta: portate a bollire g 200 di latte con g 200 di acqua e sale. Versatevi la farina e fate cuocere per 40' circa. Alla fine mantecate con il latte rimanente, la panna e profumate con le erbe aromatiche tritate. Servite in tavola la polenta come contorno alle polpette con le cozze. Ricetta di una carissima mia amica

58 - POLPETTE di PANE

Vita Andrulli

Ingredienti:

4 uova,	prezzemolo tritato
150/200 g di mollica di pane semiraffermo sbriciolata	un'idea di aglio tritatissimo (se piace)
70/80 g. di parmigiano grattugiato	sale q.b.

Si sbattono le uova con un pizzico di sale, si amalgamano fra loro tutti gli ingredienti e si aspetta un po', 10 minuti più o meno in modo che il pane assorba l'uovo. Si controlla la consistenza che non deve rimanere fluida ma nemmeno dura, nel primo caso si aggiunge altra mollica altrimenti un po' di latte se risulta troppo dura. Si prendono delle belle cucchiainate e si friggono in olio evo ben caldo. Si fanno dorare da entrambe le parti e sono pronte.

In alternativa si può anche preparare un semplice sughetto al pomodoro e immergere le polpette già fritte, e far cuocere ancora per qualche minuto. Bisogna avere l'accorgimento però, di fare il sughetto molto leggero in quanto le polpette lo assorbono molto.

59 - POLPETTE di PATATE

Claudia Parma Cantù

Ingredienti:

3 patate grosse lessate a vapore	3 cucchiaini di pane grattugiato
8 cucchiainate di parmigiano	sale
100 g di speck o del prosciutto cotto tritato finemente	noce moscata
2 uova	farina bianca se occorre

schiacciare le patate e raccogliarle in una marmitta, aggiungere le uova il parmigiano, il prosciutto o speck, sa noce moscata, il pane grattugiato e qualche cucchiainate di farina bianca se occorre. Formare delle polpette, passarle nell'uovo sbattuto e poi nel pangrattato e friggere in olio bollente un poco alla volta

60 - POLPETTE di PRATO

Rosetta Bragheri Mi

Ingredienti per 4 persone:

200 g di fettine di vitella	4 uova
100 g di pancetta	prezzemolo
2 grosse patate	50 g di farina
2 cucchiaini di uvetta	olio extravergine d'oliva
2 cucchiaini di pinoli	sale e pepe
2 cucchiaini di gherigli di noce	sugo di carne

Lessate le patate, sbucciatele e schiacciatele. Rosolate le fettine di vitella in una padella con il burro, quindi tritatele finemente sul tagliere insieme alla pancetta. In una terrina amalgamate le patate, le carote, 2 uova, il prezzemolo tritato, l'uvetta ammollata, i pinoli e le noci tritate. Salate, pepate, rimestate bene e con le mani fate delle normali polpette non troppo grandi. Passatele nella farina, nelle uova e poi friggetele in olio caldo.

Infine mettetele ad insaporirsi in un normale sugo di carne.

61 - POLPETTE di PROVOLONE

Nadia Ambrogio Genova

Ingredienti per 4 persone:

100 g di provolone dolce	3 uova
100 g di provolone piccante	100 g di farina
800 g di patate	pangrattato

Lessare le patate passarle allo schiacciapate e unire i formaggi grattugiati, la farina, sale pepe, 1 uovo ed 1 tuorlo. Con le mani umide formare delle polpettine da passare nell'uovo sbattuto e poi nel pane grattugiato, friggere in abbondante olio ben caldo.

62 - POLPETTE di RISO SICILIANE

Rosetta Bragheri Mi

Ingredienti per 4 persone:

1/2 kg di riso	sale e pepe
3 uova	pane grattugiato
200 g caciocavallo grattugiato	prezzemolo

Lessare il riso, scolarlo e lasciarlo raffreddare.

Impastare, insieme al riso bollito tutti gli altri ingredienti ed amalgamare sino ad ottenere un impasto morbido. Formare delle polpette e friggerle in olio bollente.

63 - POLPETTE di SALMONE

Rosetta Bragheri Mi

Ingredienti per 4 persone:

750 g di polpa di Salmone tritata grossolanamente	<u>Salsa:</u>
2 fette di pancarrè sbriciolate	1 mestolino di Campari Soda
1 bianco d'uovo	1 mestolino di vino bianco
30 olive verdi triturate	1 noce di burro
2 fette di pancarrè sbriciolate	
1 bianco d'uovo	
30 olive verdi triturate	
3 finocchi	
olio, sale e pepe q.b.	

Pulire i finocchi e affettarli sottili. Amalgamare la polpa del salmone con il Pan Carrè sbriciolata, le olive tritate e il bianco d'uovo. Dividere l'impasto per 18 polpettine.

Rosolare brevemente le polpette in poco olio. Versare nel fondo di cottura il vino bianco ed il Campari con il burro. Lasciate evaporare l'alcol, aggiustare con sale e pepe e lasciare addensare il sughetto. Servire le polpette bagnate con il sughetto e come contorno l'insalata di finocchi.

64 - POLPETTE di SCAROLA all'ANETO

Ingredienti per 6 persone:

Un cespo di scarola	aneto
600 g di patate lesse	olio extravergine di oliva
100 g di fagioli borlotti lessi	sale, pepe
pangrattato	

Lessate la scarola in acqua bollente salata e con un filo d'olio. Scolatela dopo 5', strizzatela e sminuzzatela. Mescolatela in una ciotola con le patate lesse passate allo schiacciapate, i fagioli schiacciati grossolanamente, sale e pepe. Formate con questo composto 24 polpette, passatele nel pangrattato aromatizzato con un pizzico di aneto tritato finemente, ricoprendole molto bene, e friggetele in un velo d'olio caldo.

Se fosse difficile tenerle in forma, potete passarle nell'uovo battuto prima di impanarle.

Ricetta di una carissima mia amica

65 - POLPETTE di SPINACI

Marta Doveri Forcoli-Pisa

Ingredienti per 4 persone:

1 confezione di spinaci cotti
formaggio a piacere
pangrattato

2 bicchieri di passata di pomodoro
olio, sale
1 uovo (si può usare anche solo l'albume)

Tritare gli spinaci cotti insieme al formaggio, mescolare con l'uovo e salare. Formare delle palline schiacciate (tipo svizzere), passarle dal pangrattato salato e disporle su una padella antiaderente, con poco olio. Mettere su fuoco medio e girarle. Si possono cuocere anche in forno

66 - POLPETTE di STEFANIA

Stefania P Clegg Londra

Ingredienti:

macinato di manzo
una fetta di pancarrè'
brodo vegetale,

piselli
vino bianco

Ho preparato delle polpette molto leggere, con una ricetta del database. Si trattava di mischiare del macinato di manzo con una fetta di pancarrè rammollita nel latte. Da parte, ho preparato del brodo vegetale, e quando bolliva, ci ho cotto le polpette (senza uovo né pane). Le ho cotte immergendole per pochi minuti, per ultimare la cottura insieme a dei piselli cotti dopo averli soffritti, nel vino bianco. Aggiungi un po' del brodo usato per cuocere le polpette, per legare meglio.

67 - POLPETTE di TONNO

Barbara Padovan Roma

Ingredienti per 4 persone:

600 g circa di tonno fresco;
100 g circa di mollica di pane;
1 cucchiaino di pinoli;
1 cucchiaino di uvetta di Corinto (acini molto piccoli e scuri);
Olio di oliva o di arachide per friggere;

2 albumi;
1 spicchio d'aglio;
menta fresca;
prezzemolo;
sale e pepe
1 pugno di farina

Fate rinvenire l'uvetta in acqua tiepida e asciugatela. Se necessario, ripulite il tonno dalla pelle e dalle parti scure e tritatelo grossolanamente battendolo con un coltello pesante, evitando di macinarlo e frullarlo. Dividete in due lo spicchio d'aglio e strofinatelo sulle pareti di una ciotola. Versatevi il tonno e unite la mollica di pane, bagnata nell'acqua e ben strizzata, gli albumi, l'uvetta, i pinoli, qualche foglia di menta sminuzzata, poco prezzemolo tritato, sale e pepe. Amalgamate il tutto impastando a lungo con le mani quindi, prendendo un po' di impasto per volta, formate delle piccole polpette sferiche delle dimensioni di una piccola albicocca. Infarinatetele leggermente e friggetele per pochi minuti in abbondante olio ben caldo. Scolatele, passatele su un doppio foglio di carta da cucina e servite le polpette ben calde, appena spolverate di sale.

68 - POLPETTE di TONNO e RICOTTA

Eugenia Abbate Trezz s/N (Mi)

Ingredienti per 4 persone:

250 g di ricotta asciutta
 150 g di tonno sott'olio
 1 uovo

3 cucchiaini di parmigiano grattugiato
 3 cucchiaini di pangrattato
 sale, pepe e odore di noce moscata

In una terrina mettere la ricotta e il tonno (sbriciolato al coltello), mescolare, aggiungere l'uovo, il parmigiano e il pangrattato. Salare, pepare e nocemoscatare. Formare delle polpettine ovali leggermente appiattite, disporle su una placca ricoperta da carta forno e cuocere a 180° per 20 minuti, finché saranno leggermente dorate

69 - POLPETTE di VITELLO

Rina Rizza Bolzano

Ingredienti per 4 persone:

500 g. di carne di vitello
 1 o 2 uova
 2 cucchiaini di caciocavallo
 un bicchiere di vino rosso corposo

prezzemolo e aglio tritati,
 pepe, poco sale
 olio di oliva.

Queste sono le polpette che si sono sempre fatte a casa mia in Sicilia e che io continuo a fare. Impastare la carne di vitello tritata con 1 o 2 uova (dipende dalla grandezza), il caciocavallo stagionato grattugiato, prezzemolo e aglio tritati, pepe, poco sale per via del caciocavallo saporito. Formare le polpette e, senza infarinarle, friggerle in olio di oliva. Quando sono ben rosolate, irrorarle con un bicchiere di vino rosso corposo e continuare la cottura fino ad ottenere un sughetto semi denso che renderà morbide le polpette.

70 - POLPETTE di VITELLONE

Vittoria Traversa Genova

Ingredienti per 4 persone:

200 g carne vitellone tritata
 pane ammolato
 un uovo,
 sale,

un cucchiaino di garam masala
 o un misto spezie con chiodo di garofano e cannella,
 uvetta, pinoli
 farina

Le polpette (una delle varie versioni...) di Vittoria

Tritare la carne di vitellone una sola volta, mollica di pane ammollata nel latte o brodo, circa metà della carne, un uovo, sale, un cucchiaino di garam masala o comunque un misto spezie con chiodo di garofano e cannella, uvetta, pinoli. Mescolare tutto e fare delle polpette schiacciate. Infarinare leggermente e cuocere in un sughetto di pomodoro lungo e con tanta carota e cipolla tritatissime. Verso la fine cottura a volte aggiungo un poco di aceto di mele e zucchero per la versione agrodolce.

Altra versione: rosolarle con olio/burro 50% e finire di cuocerle nel latte che farà una crema deliziosa. Abbondando con questo sugo e aggiungendo del curry diventano piatto unico accompagnate da riso al burro o pilaf.

71 - POLPETTE di ZUCCHINE

Rosetta Bragheri Mi

Ingredienti per 4 persone:

600 g zucchine
 170 g pangrattato
 40 g montasio stagionato grattugiato
 1 uova

poco prezzemolo
 3 bicchieri olio
 pepe q.b.
 sale q.b.

Mondare le zucchine e lavarle. Metterle in un largo tegame, coprirle con abbondante acqua fredda, portarle a bollire, salare, abbassate la fiamma e cuocere le zucchine per 15 minuti. Scolarle, lasciarle intiepidire, strizzarle molto bene con le mani in modo che perdano più acqua possibile passarle al passaverdura, e lasciar cadere la purea in una ciotola e lasciare raffreddare. Intanto lavare il prezzemolo e asciugarlo tritarlo finemente. Unire alle zucchine 70 gr. di pangrattato, l'uovo e il prezzemolo. Aggiungere il parmigiano, insaporire con un pizzico di sale e il pepe. Amalgamare finché l'impasto è piuttosto sodo e se occorre, unire altro parmigiano grattugiato oppure un cucchiaio di pangrattato. Formare col composto di zucchine delle polpette, passarle nel pangrattato, in modo da rivestirle uniformemente. Scaldate l'olio in una padella a bordi alti. Friggere le polpette finché sono ben dorate, sgocciolarle, appoggiarle su alcuni fogli di carta assorbente da cucina e salarle.

Invece di friggerle, cuocerle per una quindicina di minuti nel forno caldo a 220°, disposte sulla placca rivestita con carta forno, voltandole a metà cottura.

72 - POLPETTE GUSTOSE

Cristina Paternoster Roma

Ingredienti per 4 persone:

400 g carne tritata di maiale	mollica di pane ammolata nel latte
100 g di mortadella tritata grossolanamente	sale, pepe, erba cipollina
100 g di parmigiano	pangrattato (solo per la panatura)
1 uovo	

Lavorare a lungo tutti gli ingredienti (più si "impasta" e meglio è) e ricavarne delle polpette da passare nel pangrattato. Cuocere in padella con olio evo.

73 - POLPETTE in AGRODOLCE

Ingredienti per 4 persone:

200 g di carne di maiale tritata	sale, pepe nero
200 g di carne di manzo tritata	2 o 3 cucchiai mosto cotto
2 uova	cipolla: 1 pezzetto cipolla
100 g di pane raffermo	400 g di salsa di pomodoro
1 cucchiaio prezzemolo tritato	olio vergine d'oliva
1 spicchio aglio	100 g di mandorle sgusciate
50 g di pecorino grattugiato	

Impastate la carne con le uova, il pane ammolato e ben strizzato, il prezzemolo e l'aglio tritati, il formaggio pecorino, il sale e il pepe pestato nel mortaio. Fatene delle polpette, friggetele, cospargetele di mosto cotto e poi di salsa di pomodoro che avrete preparato a parte con un soffritto d'olio e cipolla. Infilate infine in ogni polpetta delle listarelle di mandorla, che daranno l'idea di ricci di castagne. Lasciate insaporire per alcuni minuti prima di servire.

Ricetta di una carissima mia amica

74 - POLPETTE in SALSA AGRODOLCE

Paola Rovetto Torino

Ingredienti per 4 persone:

<u>X le polpette</u>	<u>X la salsa</u>
300 g vitello tritato	100 g di sott'aceti tagliuzzati
100 g parmigiano	1 cipolla tritata
80 g pangrattato	300 g di passata di pomodoro
1 spicchio di aglio	40 g di zucchero
1 cucchiaio di prezzemolo	1 dl di aceto (un po' di mele, un po' normale)
2 piccole uova	sale
olio per friggere	

Inumidite il pangrattato con acqua tiepida e tritate finemente il prezzemolo con lo spicchio d'aglio. In una ciotola riunite la carne tritata, il pangrattato, il parmigiano, il prezzemolo tritato ed amalgamare tutti gli ingredienti, poi aggiungete le uova, salate, pepate e rimescolate. Confezionare delle piccole polpettine e fatele friggere in una padella con olio caldo. Allargate su carta assorbente e tenete da parte. Preparate la salsa: tritate finemente la cipolla, fatela stufare, aggiungete i sott'aceti tritati e lasciate insaporire per qualche minuto. Sciogliete lo zucchero in un dl di acqua calda, aggiungere l'aceto, la passata di pomodoro, sale e versare il tutto nell'atingolo di cipolla e sott'aceti. Fate sobbollire per qualche minuto, assaggiare e unire le polpettine, lasciandole insaporire per 5-10 minuti. Trasferite nel piatto da portate e lasciatele intiepidire prima di servirle. Sono migliori il giorno dopo.

Note: Per chi ama un gusto un po' più forte: il parmigiano può essere sostituito con il pecorino una parte del vitello tritato può essere sostituita con prosciutto cotto oppure tacchino ora che i pomodori saranno buoni, la passata potrà anche essere sostituita con pomodoro fresco.

75 - POLPETTE in SALSA AGRODOLCE Manuela Cooperman Massachusetts

Ingredienti per 4 persone:

750 g. di coscia di tacchino,
sale e pepe q.b.
2 fette di pane raffermo
un mazzetto di prezzemolo
2 grosse cipolle

succo di 1 limone e ½
1 e ½ cucchiaino di zucchero
un mazzetto di menta fresca
3 cucchiaini di olio
da 1 a 6 spicchi di aglio (a gusto)

Mescolare la carne macinata col pane ammollate in acqua e strizzate, sale e pepe q.b., e il prezzemolo tritato fine. Formare delle polpettine grosse come noci. Salsa soffriggere le cipolle tritate finissime in olio, finché sono morbide e trasparenti. Aggiungere l'aglio tritato fine e le polpettine, cuocerle finché sono ben dorate da tutti i lati. Aggiungere acqua, ma non coprendo le polpettine completamente, sale e pepe e sobbollire piano per 25 minuti. A questo punto le polpettine saranno morbide e la salsa si sarà ristretta. Mescolare il succo di limone, lo zucchero e la menta tritata e versare nella padella sulle polpettine, mescolando bene. Far cuocere ancora 15 minuti. Servire calde nella loro salsetta.

76 - POLPETTE MONTANARE Rosetta Bragheri Mi

Ingredienti per 4/6 persone:

30 g di pollo arrosto avanzato
2 uova
20 g di funghi secchi
40 g di mollica di pane
50 g di formaggio Montasio grattugiato

1 spicchio d'aglio
prezzemolo e maggiorana tritati
di farina q.b.
olio per friggere
sale – pepe

Mettere in ammollo i funghi nell'acqua calda, scolarli, tritarli e versarli in una terrina. Tenere l'acqua di ammollo, filtrarla e conservarla a parte. Tritare la carne e metterla con i funghi, il pane ammollato strizzato e tritato, l'aglio tritato, le erbe aromatiche tritate, il formaggio, il pepe, il sale e le uova. Impastare il tutto, aggiungere un poco di acqua di ammollo dei funghi se necessario. Ungere le mani e preparare le polpettine, infarinare e friggerle nell'olio che ha raggiunto il giusto punto di cottura. Appena dorate, scolarle e appoggiarle su carta assorbente da cucina. Volendo farle in umido, preparare il sugo usuale e a fine cottura immergere le polpettine per lasciarle insaporire.



77 - POLPETTE MORBIDE

Roberta Bianchi Scanzorosciate

Ingredienti per 4 persone:

300 g arrosto avanzato (tritato molto finemente	50g. di parmigiano grattugiato,
300 g patate lessate e passate allo schiacciapate	un pizzico di prezzemolo,
100 g. di olive miste tritate ,	sale e pepe

Amalgamare il tutto e formare delle polpette passarle prima nella farina o nel pangrattato e friggerle . In alternativa si possono cuocere in forno a 150° finché non avranno preso colore.

78 - POLPETTE nella VERZA

Sergio Salomoni Cernusco s/N

Ingredienti per 4 persone:

12 belle foglie di verza	prezzemolo, menta,
200 g di carne trita di manzo	olio,
70 g di riso,	vino bianco secco,
mezza cipolla	sale e pepe,
prezzemolo,	burro,
menta,	brodo.

Questa invece è una ricetta tipicamente lombarda:

Pulire e tritare la cipolla, lavare e tritare un mazzetto di prezzemolo e qualche stelo di menta fresca. Mettere in un tegame 2 cucchiai d'olio e farvi appassire a fuoco dolce la cipolla; aggiungere la carne trita, alzare la fiamma e farla rosolare rapidamente, bagnare con mezzo bicchiere di vino, farlo evaporare e aggiungere il riso già lessato per 10' in acqua salata e sgocciolato . Togliere subito dal fuoco, aggiungere il prezzemolo e la menta, aggiustare di sale e pepe e mescolare bene. Distribuire un cucchiaio di composto al centro di ogni foglia di verza, già sbollentata per pochi minuti in acqua bollente salata, sgocciolata e asciugata, ripiegarne i bordi e arrotolarla racchiudendovi bene il ripieno. Disporre gli involtini in una casseruola imburdata, in modo che stiano ben accostati gli uni agli altri, coprire con brodo leggero fino a metà altezza, condire con poco sale e pepe e cuocere a tegame coperto per circa 20 minuti.

79 - POLPETTE nella VERZA Manuela Cooperman Massachusetts

Ingredienti per 4 persone:

vedi Sergio, (polpette nella verza) Un sughetto di pomodoro agrodolce

con le varianti di Manuela

Variante: Sergio, che bella idea la ricetta di Apicio! Qui però mi sa che il mirto non lo trovo, cosa ci potrei sostituire? Per gli involtini di verza, la famiglia di mio marito, che originariamente veniva dall'Ukraina, li fa allo stesso modo, ma li cuociono in un sughetto di pomodoro agrodolce, che include uvette e pinoli.

80 - POLPETTE della NONNA della CAMILLA

Anna Manduchi BO

Ingredienti per 4 persone:

150 g mortadella	pangrattato con aglio
300 g macinato (manzo-vitello)	sale, pepe, noce moscata
2 uova	un bicchiere di latte
grana, olio	polpa di pomodoro mutti

La mia compagna di appartamento all'università! (la Camilla non la nonna...) era un rito la serata delle sue polpette pangrattato con aglio (in un vaso di vetro si conserva il pane con le bucce tritate dell'aglio che si butterebbero via: lo si tiene così per insaporire le polpette!!) sale, pepe, noce moscata si trita la carne con mortadella. poi si aggiungono uova, pangrattato grana e aromi. la consistenza deve essere piuttosto soda. si rosolano in 4-5 cucchiari di olio qualche minuto da entrambe le parti, poi si butta un bicchiere di latte e si fa rapprendere un pò. quindi si butta una confezione di polpa di pomodoro mutti con pizzicone di sale e si lascia cuocere finché non è ben ristretta (almeno 20 minuti).

81 - POLPETTE NONNA PRIMINA

Anna Manduchi Bologna

Ingredienti per 4 persone:

2-3 fette avanzate di arrosto morto (lonza cotta in olio, vino bianco, acqua, sale grosso, aglio, rosmarino)	Grana
pangrattato	Sale
	Latte
	1 uovo

Si mescolano latte e pangrattato fino ad ottenere una pappina tipo polente. si aggiunge la carne tritata finissima al mixer, uova, abbondante grana e un pizzico di sale. la consistenza deve essere ben soda. Si fanno delle palline come noci, si appiattiscono, e si cuociono 3-4 minuti per lato (gli ingredienti sono già cotti in partenza!) in padella antiaderente con un filo di olio buono. Sarà l'arrosto sarà la suocera...sono buonissime! nascono ovviamente come riciclo di quella splendida carne di arrosto che rimane tutte le domeniche! manduk

82 - POLPETTE ULTRAVELOCI

Federica Remondino Torino

Ingredienti:

carne già macinata	latte e uova,
un po' di salsiccia o mortadella	erbe aromatiche (di preferenza maggiorana,
formaggio grattugiato,	prezzemolo, erba cipollina),
mollica di pane,	un paio di spicchi d'aglio, pepe

Accendo il robot, ci caccio prima latte e uova, poi mollica di pane, formaggio grattugiato, erbe aromatiche (di preferenza maggiorana, prezzemolo, erba cipollina), un paio di spicchi d'aglio, magari un giro di pepe, in ultimo la carne già macinata e un po' di salsiccia o mortadella.

Se l'impasto é troppo lento aggiungo altro parmigiano, o pangrattato se la situazione é disperata. Il peggio viene adesso. Preparo in una pentola una salsa di pomodoro (o uso la mia passata, facendo prima un po' di soffritto) tenendola decisamente lunga e ci butto l'impasto delle polpette a cucchiaini. Rimangono molto morbide e, se azzecco le proporzioni di aromi e salumi, piccantine e profumate. Il sugo si addensa (qualcosa si disfa sempre) e va bene anche per condire la pasta. Lo ammetto, sono un po' rozze per questo contesto, ma come cena di famiglia hanno funzionato benissimo tante volte, soprattutto quando i figli erano ancora bambini.

83 - POLPETTE VEGETARIANE

Felice Bevelacqua Firenze

Ingredienti per 4 persone:

400 g di spinaci	olio extravergine d'oliva q.b.
200 g di ricotta	farina q.b.
1 uovo	sale q.b.
4 cucchiari di formaggio grattugiato	maggiorana qualche foglia

Fate bollire gli spinaci e poi tagliateli grossolanamente e metteteli in una ciotola. Conditeli ora con il formaggio, la maggiorana, la ricotta e legate tutto con l'uovo. Amalgamate bene tutti gli ingredienti. Se risulta essere lento il composto aggiungete pure qualche cucchiaio di farina. Ora formate delle polpettine e nel frattempo mettete a scaldare un pò di olio in una padella antiaderente e fate rosolare le polpette a fiamma moderata. Cocetele senza coperchio per circa 7 minuti per parte, poi copritele e lasciate ancora per altri 5 minuti.

84 - POLPETTE VEGETARIANE con patate e carote Felice Bevelacqua Firenze

Ingredienti per 4 persone:

400 g. di patate lessate	prezzemolo, basilico
200 g. di carote lessate	pangrattato
3 uova	1 sottileta
50 g. di formaggio grana grattugiato	sale e pepe

Passare le verdure allo schiaccia patate. Salare, pepare, unire le uova, il grana, un cucchiaio di trito di prezzemolo e basilico e la sottileta. Unire pangrattato quanto basta per ottenere un composto asciutto. Formare con due cucchiari delle quenelle o mettere l'impasto in una tasca da pasticciare e "spremere" su carta da forno leggermente imburrata delle rosette.

Cuocere in forno per 15 minuti a 180° o nel crisp del microonde per 8 minuti.

85 - POLPETTINE ai PORRI

Manuela Cooperman Massachusetts

Ingredienti per 4 persone:

500 g porri	sale e pepe q.b.
250 g patate farinose	farina q.b.
250 g coscia di tacchino macinata	olio per friggere
2 uova	

Pulire i porri e affettarli, sbucciare e affettare anche le patate e lessarle con i porri finché sono ben morbide. Scolare le verdure e quando sono tiepide strizzarle per eliminare il liquido eccedente. Mettere la carne, le verdure 1 uovo e sale e pepe nel robot da cucina per ottenere un impasto morbido. Formare le polpttine, infarinarle, passarle nel secondo uovo sbattuto, ripassarle nella farina e friggerle.

86 - POLPETTINE al LIMONE

Fiorella Rosato Roma

Ingredienti per 4 persone:

½ chilo di carne	aglio, prezzemolo,
una fetta di mortadella	sale, uovo
patata lessa (o mollica nel latte)	1 bicchiere di limone
scorza grattugiata di un limone	olio

Qualche tempo fa è girata una ricetta di polpettine al limone veramente gustosa e speciale: l'impasto era quello classico, carne (mista se ti piace altrimenti di un tipo solo, personalmente aggiungo sempre una fetta di mortadella), patata lessa (o mollica nel latte) aglio, prezzemolo, sale, uovo e aggiungi all'impasto per ½ chilo di carne mezzo bicchiere di limone e la scorza grattugiata di un limone. cuoci in olio per qualche minuto, poi aggiungi ancora succo di limone (altro 1/2 bicchiere), copri ed ultimi la cottura. veramente gustose.

Altrimenti lo stesso impasto lo puoi fare alla cacciatora: soffriggi le polpettine in olio aglio e rosmarino per qualche minuto, poi aggiungi 1/2 bicchiere di aceto e 1/2 bicchiere di vino bianco e porti a cottura (io metto un bicchiere di aceto senza vino bianco).

87 - POLPETTINE d'AVANZI

Cristiana Scappini Bologna

Ingredienti:

avanzi di lesso	un trito d'aglio e prezzemolo
patata lessa,	farina,
uovo,	pane grattato
parmigiano grattugiato	una salsa di pomodoro

si preparano polpette aggiungendo agli avanzi di lesso patata lessa, uovo, parmigiano grattugiato e, se piace, un trito d'aglio e prezzemolo. Si fanno polpette di forma "oblunga" -dei polpettoncini- si passano nella farina, poi nell'uovo, poi nel pane grattato quindi si friggono. Si servono accompagnate da una salsa di pomodoro dove le polpette vanno intinte mangiandole rigorosamente con le mani.

88 - POLPETTINE della NONNA GILDA

Elena Gavioli Vienna

Ingredienti per 4 persone:

400 g. di macinato misto (vitello e maiale),	la buccia di un limone grattugiata,
2 uova piccole,	un grosso spicchio d'aglio tritato,
2 patate lesse,	un po' di prezzemolo tritato. (Ho anche aggiunto un
4 cucchiaini di pane grattugiato,	pezzettino di filetto di vitello avanzato dalla sera
100 g di parmigiano grattugiato,	prima).

Vi passo la ricetta delle polpette come le faceva la mia nonna, per circa 4 porzioni ho fatto un impasto omogeneo con tutti questi ingredienti, si aggiusta eventualmente di sale e si formano delle palline del diametro di 3-4 cm. che vanno rotolate solo nel pane grattugiato. Si possono anche friggere, ma secondo me sono più buone cotte in forno con un filo d'olio d'oliva (non vi do indicazioni su tempi e temperatura perché il mio forno ha fatto il '15-18, ma quando sono belle dorate e croccanti sono pronte). Le ho servite con patate a tocchetti sbollentate e cotte in forno con pomodorini a metà e capperi (+ un filo di sale e olio evo). Spero che questa ricetta vi piaccia, è anche molto leggera e visto che non ci sono fritti e poche uova si può anche introdurre in una dieta.

89 - POLPETTINE di CARNE

Federica Remondino Torino

juvarlækia me salsa avgholémomo

Ingredienti per 4 persone:

1/2 kg di manzo tritato	1 cucchiaino di sale.
1/2 tazza di vino bianco	pepe
1/2 tazza d'acqua	3 tazze di brodo di manzo
1 uovo	Salsa alle uova e al limone (vedi sotto)
1 tazza di mollica di pane	Prezzemolo tritato

Mescolare gli ingredienti, salvo il brodo di manzo, il prezzemolo. Portare il brodo a ebollizione. Confezionare le polpette e immergerle nel brodo. Lasciare cuocere lentamente per 20 minuti o fino a che siano cotte. Disporle in un piatto e conservarle al caldo. Colare il brodo e metterlo da parte per la preparazione della salsa. Versare la salsa sopra le polpette, guarnire di prezzemolo. Per 5 persone. Salsa alle uova e al limone: mescolare due cucchiaini di farina e due di burro sciolto. Aggiungervi il brodo e far cuocere, mescolando continuamente fino a rendere il composto (come? il testo non lo dice...). Sbattere due rossi d'uova e 4 cucchiaini di succo di limone ed aggiungere il tutto nella salsa calda sbattendo vivamente. Far cuocere a fuoco lento, senza smettere di mescolare, per 2 minuti. Nota mia: la cosa che più colpisce nel sapore è la presenza del vino bianco nell'impasto delle polpette. In realtà se ne potrebbe fare a meno, magari aggiungendo latte se diventasse troppo sodo, e il gusto sarebbe più simile a quelli per noi più abituali; non so però se legherebbe ancora bene con la salsa al limone, che è naturalmente agretta. Vedete voi e buon appetito!

90 - POLPETTINE di LENTICCHIE con lo ZAMPONE

Eleonora Cedrone RM

Ingredienti :

lenticchie lessate	pepe, noce moscata
uovo	pangrattato
zampone	

Le ho fatte semplicemente legando delle lenticchie lessate e oramai un pò asciutte con dell'uovo (e tutti i bianchi d'uovo avanzati della crema pasticciera), pepe, noce moscata e aggiungendo lo zampone praticamente sbriciolato. Per evitare di appesantirle ulteriormente le ho passate ben bene nel pangrattato e le ho messe in forno sulla carta. Il grasso dello zampone le ha fatte comunque sfrigolare!!

91 - POLPETTINE di MAIALE

Alessandra Carissimi Basiglio (mi)

Ingredienti per 4 persone:

500 g di carne trita di maiale,	1 spicchio d'aglio,
3 uova,	uvetta a piacere
100 g di parmigiano grattugiato.,	1/2 litro di latte,
1 bicchiere di pangrattato,	prezzemolo tritato,
1 pacco di pancarrè,,	sale e pepe.

Togliere il bordo al pancarrè, bagnarlo con il latte, strizzarlo bene e sbriciolarlo.

In una terrina sbattere le uova con il formaggio, aggiungere la carne, il pancarrè, l'aglio tritato, il prezzemolo, l'uvetta tritata, a piacere (mettetene una manciata ed assaggiate) precedentemente ammollata in acqua tiepida, sale e pepe. Impastare bene il tutto e verso la fine unire il pangrattato (quando il composto è omogeneo) ed amalgamare bene. Formare tante palline grosse come una noce, infarinare con farina di grano duro. Friggere in olio di semi di arachidi. Sono buone sia tiepide che a temperatura ambiente. Perfette per un buffet. Questa ricetta ha origini pugliesi

92 - POLPETTINE di MELE

Ingredienti per 4 persone:

100 g. di carne tritata di vitello	1 cucchiaino di curry
sale e pepe	50 g. di pangrattato
50 g. di salsiccia	2 mele
30 g. di burro	30 g. di parmigiano grattugiato
100 g. di ricotta	3 cucchiai d'olio d'oliva
200 ml. di panna da cucina	1 cipolla
1 uovo	

Mescolate bene tutti i tipi di carne con la ricotta, l'uovo, il pangrattato, il sale e il pepe; formate poi con questo composto delle piccole polpettine. Affettate la cipolla e soffriggetela con l'olio; dopodiché versateci le polpettine, cuocetele per 3 minuti. Sbucciate le mele, tagliatele a spicchi e passatele per 30 minuti in una padella con il burro caldo; poi disponete le fettine di mele sui piatti. Cospargete le polpettine con il parmigiano e infornatele fino a che non diventino ben gratinate. Nella padella dove avete cotto le mele versateci la panna e il curry; cuocete mescolando fino ad ottenere una salsa densa ed omogenea, salate. Dopodiché disponete anche le polpettine nei piatti e cospargete il tutto con la salsa al curry. Ricetta di una carissima mia amica

93 - POLPETTINE DI PESCE

Marta Doveri Forcoli-Pisa

Ingredienti per 4 persone:

3 calamari	mollica ammolata nel latte
100 g. di tonno sott'olio o filetto di pesce	1/2 bicchiere di vino bianco
1 uovo	pangrattato
1 ciuffo di prezzemolo	farina
3/4 spicchi d'aglio	olio, sale, pepe e noce moscata

Pulire i calamari e lavare tutto molto bene. Preparare l'impasto tritando i calamari, aggiungere il tonno schiacciato (o filetto di pesce), il pane ammolato, l'uovo, il battuto di prezzemolo e aglio. Quindi salare, pepare e mettere un poco di noce moscata. Fare delle piccole palline, passarle nel pangrattato e farina e cuocere con un filo di olio in una padellina antiaderente bollente. Si possono cuocere anche in forno. Si possono cuocere anche il giorno prima e ripassarle di forno prima di servire.

94 - POLPETTINE di POLLO e RICOTTA

Alessandra Carissimi

Ingredienti per 4 persone:

200 g di petto di pollo macinato,	80 g di prosciutto crudo affettato sottile,
250 g di ricotta, un uovo,	vino bianco,
40 g di parmigiano grattugiato,	3 cucchiaini di olio ex v,
30 g di pangrattato,	un rametto di rosmarino, sale.
un ciuffo di prezzemolo,	

Tritate fine il prezzemolo, mettetelo in una terrina e lavoratelo con la ricotta, il pollo, un pizzico di sale, l'uovo, il pangrattato e il parmigiano. Formate con il composto tante polpettine di forma allungata grosse come una noce, quindi fasciatele ognuna con una fettina di prosciutto.

Fate rosolare le polpettine in una padella con l'olio e il rosmarino diviso in ciuffetti; spruzzatele con un po' di vino e cuocete per 10 minuti circa a fuoco basso, girandole con una paletta. Toglietele dal fuoco e servitele calde.

Varianti: Potete servire queste polpette come antipasto o secondo accompagnandole con un'insalata mista di stagione o spinaci saltati al burro. Se amate i sapori decisi, unite un po' di senape rustica al composto di ricotta e sostituite il prosciutto con speck magro o pancetta affumicata.

Da "Cucina Moderna" (Novembre 2000)

95 - POLPETTINE di QUINOA

Donatella Talone

Ingredienti per 4 persone:

200 g di quinoa ben lavata	Cumino
2/3 zucchine	Sale
2/3 carote	chiara d'uovo
2 cipolle	mollica di pane
curry	pane grattugiato

Fatte ieri per un buffet..un successone!

Grattugiare le verdure e farle saltare in padella per alcuni minuti per far asciugare bene l'acqua contenuta nelle verdure. Condire con sale e cumino in polvere. Lavare per bene la quinoa e cuocerla con acqua e curry. Scolare bene e far raffreddare anche una notte in frigo. Il giorno dopo mischiare le verdure saltate con la quinoa, se risulta troppo morbida asciugare con mollica di pane e legare con un albume d'uovo.

Formare delle palline grandi come noci bagnando la mano così e' più semplice e passare nel pane grattugiato o, se piace, nel mais DeCecco per panature. Friggere in olio abbondante e caldo, se l'olio ha la temperatura troppo bassa le polpette rischiano di sfaldarsi....

Eliminando la mollica di pane può essere anche un piatto per celiaci visto che la quinoa non contiene glutine.

96 - POLPETTINE di TACCHINO

Mariella di Meglio Napoli

Ingredienti per 4 persone:

400 g di carne macinata di tacchino	scorza di 1 limone
3 fette di pancarrè	1 spicchio d'aglio piccolo
1 uovo	sale q.b.
capperi 1 cucchiaino	olio evo

In una terrina, mescolare bene la carne con l'uovo e la mollica di pancarrè ammollata nell'acqua e strizzata, aggiungere i capperi e l'aglio tritati e la scorza di limone grattugiata. Inumidendosi le mani, formare delle polpette grandi quanto una grossa noce e disporle in una pirofila unta d'olio. Una volta formate tutte le polpette, irrorarle con un giro d'olio ed infornare. Buone ed economiche.

97 - POLPETTINE di TONNO e RICOTTA

Federica Vicario Napoli

Ingredienti:

300 g di ricotta,	1 manciata di pane grattato, sale,
300 g di tonno sott'olio (ben sgocciolato),	1 scorza di limone grattugiata.
1 manciata di parmigiano grattugiato,	

Amalgamare bene il tonno con la ricotta, aggiungere un po' di sale, la scorza di limone, il parmigiano e il pane grattato.

Lavorare bene gli ingredienti e formare delle piccole polpette, mettere in forno a temperatura moderato per 15' a parte. Servire tiepide o fredde

98 - POLPETTINE di VERDURE

Angela Sciascia Palermo

Ingredienti per 4 persone:

zucchine o broccoli	mollica e uovo,
formaggio grattugiato,	sale

Le ho preparate sia con le zucchine (quelle lunghe estive) che con i broccoli. Bolli bene il broccolo e lo fai colare. Una volta freddo lo schiacci con la forchetta e ne prendi un pò alla volta nelle mani e lo strizzi (uscirà molta acqua), aggiungi del formaggio grattugiato, mollica e uovo, e regoli di sale. Mescoli bene e controlli la consistenza che deve essere "appallottolata" e formare le polpette. Poi passi nella mollica e friggi. Credo che si possano pure fare al forno.

99 - POLPETTINE di VITELLO

Eugenia Abbate Trezzano s/N

Ingredienti per 4 persone:

500 g. fesa di vitello	sale, pepe
1 uovo	farina q.b.

Tritare nel mixer la carne, metterla in una terrina, condire con sale e pepe e aggiungere l'uovo. Amalgamare per bene il tutto (volendo si può lasciar riposare in frigo un'oretta). Forgiare delle palline delle dimensioni di una piccola noce, passarle nella farina e friggerle in olio di oliva

100 - POLPETTINE in AGRODOLCE

Danielle Koury

Ingredienti per 4 persone:

500 g. macinato misto di vitellone e vitella	1 mela verde (del tipo granny smith) grattugiata
1 panino bagnato nel latte	sale
1 uovo	pepe
scaglie di parmigiano	

Preparo le polpettine che infarino e rosolo nel burro. Li prelevo poi nella stessa padella metto 2 bicchieri di buon vino rosso con dello zucchero di canna (vado a occhio ma dipende molto dal gusto personale, comunque ne butto un bel pò..). Faccio sciogliere lo zucchero e ributto le polpettine finché non si addensa il sugo. Buono con il purè alle olive, (purè di patate con aggiunta di paté di olive nere oppure olive nere tritate non troppo grossolanamente), perché spezza un pò il dolce della carne. (spesso lo faccio solo con la vitella)

101 - POLPETTINE in DUE MODI

Anna Moroni

Ingredienti per 4 persone:

350 g. di polpa di vitello	1 uovo intero + 1 albume
100 g. di salsiccia	1 albume montato a neve
1 uovo intero + 1 albume	1 peperone rosso arrostito e spellato
1 albume montato a neve	1 patata lessa
1 peperone rosso arrostito e spellato	parmigiano grattugiato
350 g. di polpa di vitello	olio
100 g. di salsiccia	sale, pepe q.b.

Passare al tritacarne o al mixer la polpa di vitello con la salsiccia spellata, la patata ed il peperone. Amalgamare il composto con le uova, 2 cucchiaini di parmigiano, sale, pepe; fare delle polpettine e friggerle in olio profondo bollente.

Variante: Sempre nelle stesse quantità si usano fesa di tacchino, salsiccia, patate, uova, a cui si aggiunge noce moscata, 1 rametto di rosmarino tritato, sale e pepe. Non ci va il peperone. Le polpette stavolta vengono schiacciate, passate nella farina, nell'uovo, e infine nel pangrattato (oppure farina di mais). Si friggono in una padella con un pò di burro in cui è stato fatto saltare uno scalogno

102 - POLPETTINE LIGHT CINESI allo ZENZERO

Ingredienti per 2-3 persone:

150 g lonza di maiale	un cucchiaino di zenzero fresco grattugiato
150 g petto di pollo	sale pepe
1/2 panino ammollato nel latte	2 pugni di riso originario
mezzo porro o un paio di piccoli scalogni o	
un pezzo di cipolla	

Tritate nel mixer tutti gli ingredienti (tranne il riso) farne delle pallottine grandi come una noce aiutandosi con due cucchiaini , farle rotolare nel riso, pressando poi leggermente tra le mani per farlo ben aderire. Fare cuocere a vapore fino a che il riso è cotto (circa 20-25 minuti) Servite irrorare con qualche goccia di salsa di soia.

Variante: sostituire il pollo con code di gambero (crude, sgusciate e pulite del budellino nero). un pò meno light intingendole in una maionese Ricetta di una carissima mia amica



103 - POLPETTINE SVEDESI

Samantha Santambrogio Öberg Stoccolma

Ingredienti per 4 persone:

400 g carne trita mista maiale e manzo
4 cucchiaini pan grattato
1 cucchiaio fecola di patate
1+1/2 dl latte

1 uovo
1 cucchiaio di cipolla tritata
sale pepe.

Poi si servono con la salsina marrone "gräddsås" quella dell'IKEA di ribes.

104 - POLPETTINE VEGETARIANE SPEZIATE

Donatella Talone Franc. Mare

Ingredienti per 4 persone:

3/4 zucchine verdi tagliate a julienne
1 cipolla media
2/3 carote tritate
cumino

curry piccante
chiara d'uovo
pane grattugiato

Far saltare in padella le zucchine e carote con poco burro e olio. Aggiungere al cipolla tritata e far cuocere per eliminare il più possibile l'acqua delle verdure. Salare. Far raffreddare e aggiungere il pane grattugiato e una o due chiare d'uovo a seconda della consistenza, cumino e curry in polvere piccante. fare delle polpette schiacciate (tipo favo grande) e cuocere su carta forno. Oppure fare delle palline piccole e friggere.

Sono gustose anche con del tofu.

105 - SWEDISH MEATBALLS

Manuela Cooperman Massachusetts

Ingredienti per 4 persone:

750 g carne mista tritata (1/3 vitello, 1/3 manzo, 1/3 maiale)
2 uova
30 g burro
1 fetta spessa di pane raffermo
1 cipolla tritata finissima

3 cucchiaini di prezzemolo tritato
sale q.b.
1/4 cucchiaino paprika
1/2 cucchiaino buccia grattugiata di limone
1/4 cucchiaino noce moscata
un pizzico di pimento

Soffriggi la cipolla nel burro finché si ammorbidisce, poi aggiungila al resto degli ingredienti e mescola tutto insieme. Forma le polpette. Falle cuocere (sobbollire) in circa 1/2 litro di brodo, circa 15 minuti. Quando sono cotte scolale. Col brodo rimasto puoi fare una salsetta nella quale servirle.: sciogli 50 g di burro in una padellina, aggiungi 2 cucchiaini di farina, un po' di prezzemolo tritato e fai cuocere, diluisci col brodo di cottura delle polpette, aggiusta di sale, aggiungi 2 cucchiaini di panna acida (o 2 cucchiaini di panna fresca e 2 cucchiaini di succo di limone).



Prima edizione: Dicembre 2005

Ricette 105

INDICE delle RICETTE: POLPETTE

Ricetta N°	DESCRIZIONE	PROPOSTA da	PROVENIENZA	Pagina N°
1	adana kebab di zia lilli	vittoria traversa	genova	3
2	almondegas di risotto ai funghi	rosetta bragheri	mi	3
3	arrosto avanzato	alda muratore	luxembourg	4
4	avanzi di carne lessa	monica guidi	viareggio	4
5	bitocchi	francesca de carli	ronchi dei legionari	4
6	crepinette	irma malanga massucco	grugliasco	4
7	crocchette di patate	irma malanga massucco	grugliasco	5
8	fagottini saporiti	lella garbellotto	pioltello (mi)	5
9	alafel	federica vicario	napoli	5
10	friciulin verd (frittelle verdi)	tiziana minoja	milano	5
11	kibbeh di pollo	francesca spallato	new york, ny	6
12	mondeghili di sergio	sergio salomoni	cernusco s/n	7
13	mondeghili polpette milanesi	rosetta bragheri	mi	7
14	palline di verdura fritte	marta doveri	forcoli pisa	7
15	pallotte cace e ove	silvia ronzio	pescara	7
16	polettine al mirto (apicio, ii, 1)	sergio salomoni	cernusco s/n	8
17	polpette a modo mio	claudia parma	cantù	8
18	polpette ai funghi	danielle koury		8
19	polpette ai funghi	cristina paternoster	roma	9
20	polpette al marsala	rosetta bragheri	mi	9
21	polpette al mo "microonde"	aurora canetti	milano	9
22	polpette al prosciutto	irma malanga massucco	grugliasco	10
23	polpette al sesamo	porzia losacco	bari	10
24	polpette al sugo	barbara fontanel pugnagli	volta mantovana	10
25	polpette al sugo di pomodoro	barbara padovan	roma	11
26	polpette al vino	maria luisa rossi	pescara	11
27	polpette alla paesana			11
28	polpette alle olive	lydia capasso	napoli	12
29	polpette allo sbrinz			12
30	polpette cinesi--pearl balls	manuela cooperman	massachussetts	12
31	polpette con i capperi	irma malanga massucco	massucco	13
32	polpette con la carne avanzata	elena loss	conegliano veneto	13
33	polpette con yogurt	manila schiena	mirabello	13
34	polpette della roberta	roberta bianchi	scanzorosciate (bg)	14
35	polpette di agnello allo yogurt	donatella talone	francavilla al mare	14
36	polpette di bietola	rosetta bragheri	mi	14
37	polpette di bollito	maria bezzi	ravenna	15
38	polpette di burgul			15
39	polpette di carne, patate e speck	cristina ruozi	sangemini	15
40	polpette di cavallo	federica calcagnile	lecce	16
41	polpette di cozze	nadia ambrogio	genova	16
42	polpette di daniela	daniela mecatti	antella fi	16
43	polpette di francesca	francesca spigliati	livorno	16
44	polpette di lessò	barbara padovan	roma	17
45	polpette di lessò	lucia salvel	treviso	17
46	polpette di lessò	paola antonini		17
47	polpette di mamma roberta	roberta parigi bronte		18
48	polpette di manzo	angela sciascia	palermo	18
49	polpette di manzo	valeria valla	piacenza	18
50	polpette di manzo	valentina gianuzzi	genova	19

51	polpette di melanzane	alessandra carissimi	basiglio (mi)	19
52	polpette di melanzane	federica vicario	napoli	19
53	polpette di melanzane	claudia parma	cantù	19
54	polpette di melanzane	emanuela lucci	trieste	20
55	polpette di melanzane	barbara padovan	roma	20
56	polpette di melanzane	felice bevelacqua	firenze	20
57	polpette di nasello con cozze e polenta			21
58	polpette di pane	vita andrulli	matera	21
59	polpette di patate	claudia parma	cantù	21
60	polpette di prato	rosetta bragheri	mi	22
61	polpette di provolone	nadia ambrogio	genova	22
62	polpette di riso siciliane	rosetta bragheri	mi	22
63	polpette di salmone	rosetta bragheri	mi	22
64	polpette di scarola all'aneto			23
65	polpette di spinaci	marta doveri	forcoli-pisa	23
66	polpette di stefania	stefania p clegg	londra	23
67	polpette di tonno	barbara padovan	roma	24
68	polpette di tonno e ricotta	eugenia abbate	trezz s/n (mi)	24
69	polpette di vitello	rina rizza	bolzano	24
70	polpette di vitellone	vittoria traversa	genova	24
71	polpette di zucchine	rosetta bragheri	mi	25
72	polpette gustose	crisina paternoster	roma	25
73	polpette in agrodolce			25
74	polpette in salsa agrodolce	paola rovetto	torino	26
75	polpette in salsa agrodolce	manuela cooperman	massachusetts	26
76	polpette montanare	rosetta bragheri	mi	27
77	polpette morbide	roberta bianchi	scanzorosciate	27
78	polpette nella verza	sergio salomoni	cernusco s/n	27
79	polpette nella verza	manuela cooperman	massachusetts	28
80	polpette della nonna della camilla	anna manduchi	bologna	28
81	polpette nonna primina	anna manduchi	bologna	28
82	polpette ultraveloci	federica remondino	torino	28
83	polpette vegetariane	felice bevelacqua	firenze	29
84	polpette vegetariane con patate e carote	felice bevelacqua	firenze	29
85	polpettine ai porri	manuela cooperman	massachusetts	29
86	polpettine al limone	fiorella rosato	roma	30
87	polpettine d'avanzi	cristiana scappini	bologna	30
88	polpettine della nonna gilda	elena gavioli	vienna	30
89	polpettine di carne	federica remondino	torino	31
90	polpettine di lenticchie con lo zampone	eleonora cedrone	roma	31
91	polpettine di maiale	alessandra carissimi	basiglio (mi)	31
92	polpettine di mele			32
93	polpettine di pesce	marta doveri	forcoli-pisa	32
94	polpettine di pollo e ricotta	alessandra carissimi	basiglio (mi)	32
95	polpettine di quinoa	donatella talone	francavilla al mare	33
96	polpettine di tacchino	mariella di meglio	napoli	33
97	polpettine di tonno e ricotta	federica vicario	napoli	33
98	polpettine di verdure	angela sciascia	palermo	34
99	polpettine di vitello	eugenia abbate	trezzano s/n	34
100	polpettine in agrodolce	danielle koury		34
101	polpettine in due modi	anna moroni	roma	34
102	polpettine light cinesi allo zenzero			35
103	polpettine svedesi	samantha santambrogio	stoccolma	35
104	polpettine vegetariane speziate	donatella talone	francavilla al mare	35
105	swedish meatballs	manuela cooperman	massachusetts	36

