



Le **polpette al sugo** sono un piatto della nostra cucina povera, ma se fatte a regola d'arte sono molto gustose e apprezzate da tutti. Le buone **polpette** devono essere morbide, consistenti in modo da non disfarsi nel sugo, e devono essere riccamente aromatizzate con spezie e erbe. Nelle varie cucine regionali trovate tante ricette per cucinare questo piatto saporito ed economico, come quella per le **polpette al sugo alla napoletana** arricchite da pinoli ed uvetta, e le **polpette con i piselli**. Ma se non vi preoccupate delle calorie, vi diamo anche la ricetta per le deliziose **polpette fritte al sugo**.

Ingredienti:

500 gr di carne bovina macinata (non eccessivamente magra)
1 bottiglia di passata di pomodoro
(aumentate il quantitativo se volete usare il sugo delle polpette per condire la pasta)
250 gr di pane bianco raffermo di ottima qualità
1 bicchiere di latte o di brodo di carne (opzionale)
1 o 2 uova
un po' di parmigiano o pecorino grattugiato (opzionale)
mezza cipolla
2 spicchi di aglio
un po' di prezzemolo tritato
noce moscato grattugiata q.b.
buccia di limone bio (o almeno non trattato) q.b.
pepe macinato o pestato al momento q.b.
olio d'oliva extra vergine q.b.
sale q.b.
farina q.b.

Preparazione:

1 Spezzettate il pane, mettetelo ad ammollare con il latte o il brodo o dell'acqua per una decina di minuti. Scolatelo, e lavoratelo con le mani fino ad ottenere un composto abbastanza omogeneo.

2 Versate in una ciotola la carne macinata, un uovo, il pane ammollato, il formaggio grattugiato, uno spicchio di

aglio spremuto, il prezzemolo tritato, la noce moscata, il pepe, la buccia di limone e un po' di sale.

3 Lavorate il composto con le mani per ottenere un composto omogeneo e giustamente morbido.

Consiglio:

Se fosse troppo sodo unire il secondo uovo, mentre se fosse troppo mollo aggiungere poco pan grattato o un po' di farina passata al setaccio.

4 Ora preparate il sugo tritando la mezza cipolla e uno spicchio di aglio e facendoli rosolare con un po' di olio d'oliva, in un capace tegame.

5 Unite la passata e un po' di sale, poi cuocete per un quarto d'ora.

6 Con la mani bagnate formate delle palline con il composto di carne, e fatele rotolare su un vassoio coperto di farina in modo che si ricoprano della medesima in maniera uniforme.

7 Cuocete le polpette in una padella con un filo d'olio per una decina di minuti, cercando di farle colorire da tutte le parti.

8 Deponete delicatamente le polpette cotte nel tegame con il sugo e fatele cuocere ancora per 15/20 minuti.

POLPETTE FRITTE AL SUGO:

Se volete delle **polpette** ancora più gustose, modificate la **ricetta base delle polpette** nel seguente modo. Prima di tutto usate 250 gr di carne di maiale macinata e 250 gr di carne bovina macinata. Poi arricchite l'**impasto della polpette** unendovi 2 cucchiari di pinoli e una manciata di uvetta ammollata in acqua tiepida, e se volete aggiungete anche della cannella in polvere.

Diversamente da quanto detto sopra, le **polpette** vanno passate nel pan grattato (invece che nella farina), e vanno fritte in abbondante olio di oliva fino a quando saranno ben dorate e con una bella crosticina croccante. Preparate il sugo come indicato in precedenza, e unitevi le **polpette fritte** e terminate di cuocerle.