

## POLPETTE AL SUGO

Le polpette al sugo sono una pietanza preparata, con piccole varianti, in tutto il nostro paese ed oltre ad essere proposte come secondo piatto, possono anche essere impiegate come condimento per vari formati di pasta o addirittura per arricchire le teglie di pasta al forno.



### Ingredienti

**Aglione** 3 spicchi **Basilico** 4-5 foglie **Carne bovina** (o suina) tritata 500 gr **Cipolle** 1  
**Noce moscata** grattugiata 1 pizzico  
**Olio** extravergine di oliva 5 cucchiaini  
**Pane** mollica di pagnotta (tipo pugliese) 100 gr  
**Parmigiano Reggiano** grattugiato 50 gr  
**Pecorino** grattugiato 50 gr **Pepe** macinato a piacere  
**Pomodori** passata 1 lt  
**Prezzemolo** tritato 2 cucchiaini **Sale** q.b. **Uova** 3

### Preparazione:

Per prima cosa per preparare le polpette al sugo, togliete la crosta ad un pezzo di pagnotta e tagliate 100 gr di mollica a quadretti, che porrete in un mixer e ridurrete in briciole. Mettete in una ciotola la carne trita (bovina o suina, come preferite), potete aggiungere anche della salsiccia privata della pelle esterna (1-2) e aggiungete il pane tritato finemente (3),



aggiungete il parmigiano, il pecorino, il prezzemolo, le uova, il sale, il pepe e la noce moscata (4). Impastate di



nuovo gli ingredienti con le mani dopodiché lasciate riposare il composto per circa un'ora al fresco. Nel frattempo preparate il sugo. In una casseruola capiente ponete l'olio, la cipolla e l'aglio tritati finemente, lasciatela stufare, serviranno circa 15 minuti, quando la cipolla sarà diventata trasparente versate il sugo di pomodoro e portate dolcemente a bollire.

Continuate formando le polpette. Prelevate circa 10 gr di impasto e modellatelo con i palmi delle mani (7) per dargli una forma tondeggiante, e procedete in questo modo fino a terminare il composto (8). Non appena il sugo di pomodoro bollerà, aggiungete delicatamente al suo interno (9)



le polpette muovendo delicatamente il tegame per farle assestare. Lasciate consumare per circa 20/30 minuti a fuoco basso, fino a che il sugo si sarà addensato e 5 minuti prima di spegnere il fuoco buttateci dentro le foglie di basilico: a cottura avvenuta, spegnete il fuoco e servite le polpette al sugo ancora calde.

### Consiglio:

Le polpette al sugo, vengono preparate anche in un altro modo: vengono fritte a parte nell'olio e poi buttate nella passata di pomodoro bollente; a voi la scelta.