

Polpette di pollo alla curcuma

Le **polpette di pollo alla curcuma** sono squisite polpettine dalla forma un po' appiattita, preparate con carne tritata di pollo aromatizzata con cipolla, erba cipollina e curcuma. Sono deliziosamente profumate e, grazie alla cottura al forno, poco caloriche. Sono ottime sia appena preparate, sia tiepide. Se avanzano si conservano ottimamente in frigorifero per un giorno e possono essere gustate a temperatura ambiente o riscaldate nel forno ventilato.

Le **polpette di pollo alla curcuma** si possono preparare anche con un macinato di tacchino, oppure misto pollo e tacchino. Se vi piace una panatura più croccantina, unite un paio di cucchiai di corn-flakes tritati al pangrattato. Se non amate l'erba cipollina potete sostituirla con il prezzemolo. Ottime accompagnate da [salsa agrodolce](#), ketchup oppure una salsa acidula come la [salsa tartara](#).



INFORMAZIONI

- 4 persone
- 325Kcal a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 20 ml di [latte](#)
- 1 cucchiaino di [curcuma](#) in polvere
- 2 fette di [pane in cassetta](#) (pan carrè)
- 1 [cipolla bionda](#) di piccole dimensioni
- [Olio extravergine di oliva](#)
- [Sale](#)
- [Erba cipollina](#)
- 500 g di [pollo](#) macinato
- [Pepe](#) nero macinato al momento
- 2 [uova di gallina](#)
- [Pane grattugiato](#)

PREPARAZIONE

- Mettere in un piatto fondo il latte, la curcuma e sbattere con una forchetta in modo da amalgamare bene.
- Unire il pan carrè privato della costa e girarlo da entrambi i lati affinché si impregni bene. Lasciarlo riposare nel latte.
- Spellare la cipolla rimuovendo lo strato più esterno di consistenza cartacea, le estremità e tritarla molto finemente.
- Mettere in una padellina antiaderente un filo d'olio, portala sul fuoco e farlo appena scaldare.
- Unire la cipolla, un pizzico di sale e farla stufare a fiamma molto bassa, coperta, fintanto che non si sarà ben ammorbidita (di solito occorrono 5-10 minuti al massimo). L'aggiunta del sale permette di estrarre l'acqua dai tessuti e fare in modo che la cipolla cuocia nel suo stesso liquido. E' importante la fiamma bassa e il coperchio, altrimenti secca e brucia. Spegnerne il fuoco e far raffreddare.
- Lavare bene l'erba cipollina, tamponarla con carta da cucina e tagliuzzarla finemente con le forbici.
- Con una forchetta schiacciare il pane ammorbidito nel latte fino a formare un composto omogeneo.
- Mettere in una ciotola il macinato di pollo, il pane ammorbidito, la cipolla stufata, erba cipollina a piacere, un pizzico di sale e una generosa macinata di pepe.
- Amalgamare bene tutti gli ingredienti. Il composto deve avere una consistenza tale da mantenere la forma, se fosse troppo morbido si può unire un po' di pangrattato, ma non eccedere altrimenti le polpette diventano dure.
- In un piatto rompere le uova e sbatterle bene con una forchetta, fintanto che non perdono viscosità.
- In un altro piatto mettere il pangrattato.
- Prendere una teglia da forno antiaderente e ungerla con l'olio. Deve essercene un paio di millimetri su tutta la superficie.
- A questo punto prelevare il composto a cucchiaiate e dargli la forma di polpetta. Passarle prima nell'uovo, poi nel pangrattato, quindi metterle nella teglia. Rotolarle brevemente nell'olio, quindi schiacciarle appena per dargli una forma appiattita, che favorirà una più omogenea cottura.
- Quando tutte le polpette sono pronte, infornarle nel forno preriscaldato a 200°C con la funzione ventilata per 20 minuti, girandole a metà cottura.
- Se trascorso il tempo indicato non fossero ben dorate, accendere il grill e farle rosolare un paio di minuti. Attenzione a non esagerare con i tempi di cottura, altrimenti diventano secche. Se avete un dubbio che siano cotte aprirne una così avrete anche modo di capire se va messa una spolverizzata di sale in superficie.
- Servire calde o tiepide.

CONTORNO DI ABBINAMENTO IDEALE

Insalata, carote, finocchi.

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

I consigli di Barbara

Se siete molto golosi, potete anche friggere queste polpette, saranno più croccanti e deliziosamente aromatiche. Usare un olio di semi di arachide, oppure un olio di oliva poco saporito.