

Polpette schiacciate di vitello al forno

Le **polpette schiacciate di vitello al forno** sono crocchette di carne trita di vitello aromatizzata con formaggio ed erba cipollina, che vengono panate e cotte nel forno in modo da mantenere gusto e leggerezza. Volendo si possono anche friggere, nel qual caso hanno più l'aspetto di una cotoletta. Sono più golose, ma anche più caloriche e meno salutari.

Le **polpette schiacciate di vitello al forno** si servono calde, appena preparate, con un contorno di verdure. Io vi consiglio una bella insalata. Se vi avanzano si possono però conservare per uno giorno, ben coperte in frigorifero. Al momento di gustarle scaldarle nel forno, direttamente sulla griglia, con la funzione ventilata. In questo modo la parte esterna torna gustosa e croccante come appena fatta :-)



INFORMAZIONI

- 2 persone
- **420Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

Per la preparazione delle polpette

- 50 ml di latte
- 1 fetta di pane da toast
- 1 mazzetto di erba cipollina
- 300 g di macinato di carne di vitello
- 1 uovo di gallina
- 1 cucchiaio di Parmigiano Reggiano grattugiato
- Noce moscata
- Pepe nero macinato al momento
- Sale

Per la panatura

- Farina di grano tenero tipo 00
- Pane grattugiato
- 1 uovo di gallina
- 1 cucchiaio di latte

Per completare la preparazione

- Olio extravergine di oliva
- Sale

PREPARAZIONE

- Mettere in un piatto fondo il latte e bagnarvi il pane da toast. Lasciarlo ammollo fintanto che non è morbido e ben intriso. Se rimane un po' secco aggiungere ancora latte. Lavorare il pane con una forchetta per spezzettarlo bene.
- Lavare l'erba cipollina, tamponarla con carta da cucina e stagliuzzarla.
- Mettere in una ciotola la carne macinata, quindi unire il pane bagnato nel latte, l'uovo, il Parmigiano, una generosa grattugiata di noce moscata e una macinata di pepe, un pizzico di sale e l'erba cipollina regolandola secondo il proprio gusto personale.
- Impastare fino ad amalgamare bene gli ingredienti. Se il composto fosse troppo tenero aggiungere un po' di pangrattato. Deve mantenere la forma mentre lo si lavora, non eccedere però altrimenti a cottura ultimata sarà troppo secco.
- Prendere due piatti piani e mettere in uno la farina e nell'altro il pangrattato.
- Mettere l'uovo per la panatura in un piatto, unire il latte e sbattere bene con una forchetta. L'uovo deve perdere viscosità.
- Dividere l'impasto in grosse polpette da 100 grammi circa cadauna. Schiacciarle per dargli la forma di una grossa crocchetta, quindi passarle prima nella farina, poi nell'uovo, poi nel pangrattato. Manipolare la carne delicatamente, altrimenti si rompe.
- Ungere d'olio una teglia da forno antiaderente, quindi disporvi le crocchette. Salarle, girarle in modo che prendano un leggero velo d'olio da entrambe le parti e salarle anche dall'altro lato.
- Infornare a 200°C con la funzione ventilata per 8 minuti, quindi girarle e cuocerle altre 8 minuti.

- A fine cottura accendere il grill del forno e gratinarle in superficie per 1-2 minuti, fino a farle dorare.
- Servirle subito, ben calde con un contorno di insalata verde.

CONTORNO DI ABBINAMENTO IDEALE

Insalata, patate in padella

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

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