

# Polpette di carne al forno

Le **polpette di carne al forno** sono gustosissime polpette di carne che invece di essere fritte vengono preparate nel forno risultando così molto più leggere e digeribili. Io solitamente le preparo con la carne di maiale, ma va bene anche un misto vitello+maiale oppure manzo+maiale. L'importante è che non sia solo carne magra, altrimenti vengono troppo secche.

Una volta preparate, se avanzano, le **polpette di carne al forno** si possono conservare per un giorno in frigorifero. Sono ottime a temperatura ambiente, oppure brevemente riscaldate nel forno, ma anche nel sugo.

Le **polpette di carne al forno** possono essere anche uno squisito antipasto, oppure accompagnare un aperitivo. In questo caso dimezzare le dosi e prepararle piccole come una nocciola. Cuoceranno naturalmente molto più in fretta, in genere bastano una decina di minuti!



## INFORMAZIONI

- 2 persone
- **400Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora**
- ricetta **light**
- si può **mangiare fuori**

## INGREDIENTI

- 300 g di macinato di carne di maiale
- 4 rametti di prezzemolo
- Mezzo spicchio di aglio
- Sale fino
- 20 g di Parmigiano Reggiano grattugiato
- 1 uovo di gallina
- Pepe nero macinato al momento
- Pane grattugiato
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva

## PREPARAZIONE

- Tirare fuori il macinato dal frigorifero con almeno mezz'ora di anticipo sulla preparazione, così che non sia troppo freddo.
- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle finemente assieme all'aglio spellato. Io uso la mezzaluna su un tagliere.
- In un'ampia ciotola mettere il macinato, unire un pizzico di sale e mescolare bene.
- Unire quindi il Parmigiano grattugiato, il trito di aglio e prezzemolo, l'uovo, una macinata di pepe ed amalgamare bene.
- Se il composto dovesse risultare troppo morbido e non mantenere la forma, unire un pochino di pangrattato.
- Formare delle polpette delle dimensioni di una noce, passarle nel pangrattato e schiacciarle leggermente, per fare in modo che cuociano in modo più uniforme.
- Ungere una teglia da forno con l'olio e mettervi le polpette, rotolandole brevemente sul fondo affinché assorbano appena un po' di condimento.
- Cuocerle nel forno preriscaldato a 200° C per mezz'ora, girandole a metà cottura.
- Regolare di sale e servire. Sono buone sia calde, sia tiepide.

## CONTORNO DI ABBINAMENTO IDEALE

Insalata mista, insalata tricolore, contorni a base di carote, cipolle o peperoni.

## STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

## AUTORE

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