

# Polpettone tonno e patate

Il **polpettone tonno e patate** è un polpettone a base di patate, tonno, olive nere ed erbe aromatiche, che cuoce nel forno assieme a un contorno di scalogni. E' un secondo piatto completo, ottimo anche come piatto unico. Ha un buon potere saziante, seppur contiene poche calorie, ed è quindi adatto anche alle diete ipocaloriche.

Il **polpettone tonno e patate** si conserva per un giorno in frigorifero. Prima di gustarlo è bene però lasciarlo per una mezz'ora a temperatura ambiente. Volendo si può anche riscaldare sotto il grill del forno.

## INFORMAZIONI

- 4 persone
- **300Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **2 ore**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

## INGREDIENTI

- 500 g di patate
- 4 rametti di prezzemolo
- 1 mazzetto di erba cipollina
- 10 olive nere
- 2 filetti di acciughe sott'olio
- 150 g di tonno sott'olio (peso sgocciolato)
- 2 uova di gallina
- 500 g di scalogni
- Olio extravergine di oliva
- Sale
- Pepe nero macinato al momento
- Origano
- Pane grattugiato

## PREPARAZIONE

- Cuocere le patate a vapore per 35 minuti, oppure lessarle in acqua bollente salata per 30 minuti.
- Nel frattempo lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle finemente. Io uso la mezzaluna su un tagliere.
- Lavare l'erba cipollina e tagliuzzarla con le forbici.
- Snocciolare le olive e tritarle grossolanamente.
- Lavare i filetti di acciuga, tamponarli con carta da cucina e spezzettarli.
- Sgocciolare il tonno e sminuzzarlo con i denti di una forchetta.
- Rompere le uova in una ciotola e sbatterlo molto bene, fino a fargli perdere viscosità.
- Sbucciare gli scalogni e tagliarli a spicchi. Metterli in una ciotola assieme a un filo d'olio, un pizzico di sale, una macinata di pepe e origano a piacere.
- Far intiepidire le patate, sbucciarle e passarle allo schiacciap patate in una capace terrina. Se sono state cotte a vapore unire un pizzico di sale.
- Unire il prezzemolo tritato, l'erba cipollina, l'acciuga, le olive e il tonno. Mescolare accuratamente per amalgamare gli ingredienti.
- Unire metà uovo e lavorare l'impasto per incorporarlo.
- A questo punto cercare di dare al composto la forma di un polpettone. Aggiungere un po' di pangrattato se il composto risultasse troppo morbido e non tenesse bene la forma.
- In un piatto mettere il restante uovo. In un altro piatto mettere altro pangrattato.
- Passare il polpettone nell'uovo, maneggiandolo molto delicatamente, quindi nel pangrattato.
- Ripassarlo nell'uovo e nel pangrattato per una seconda panatura.
- Ungere una teglia con un filo d'olio, mettere il polpettone al centro e rotolarlo per cospargerlo bene.
- Disporre gli scalogni tutt'intorno.
- Infornare a 180°C per mezz'ora.
- Trascorso il tempo indicato accendere il grill del forno per farlo ben dorare.
- Servire tiepido.

## STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

## AUTORE

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

