

Polpettone

Questa ricetta di **polpettone** è semplice, ma veramente squisita, e si prepara in padella. E' quindi un ottimo secondo quando il primo piatto cuoce nel forno. La ricetta è della mia mamma Angela, che lo preparava spesso nei pranzi domenicali quando nel forno cuoceva la lasagna, o la pasta al forno.

Il **polpettone** è ottimo appena preparato, ma anche tiepido o freddo. Si conserva per un paio di giorni in frigorifero, ben coperto. E' ottimo servito con le patate, ma anche insalata verde oppure verdura cotta, come ad esempio la scarola.

Se vi avanzano delle fette di **polpettone**, si possono conservare in frigo per un paio di giorni, oppure congelare. Sono ottime sia tiepide, sia riscaldate. Un modo originale per gustarlo è grigliare le fette sulla piastra in modo che formino una crosticina croccante. Attenzione a non esagerare però, altrimenti seccano.



INFORMAZIONI

- **6** persone
- **240Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 8 rametti di prezzemolo
- 3 spicchi di aglio
- 300 g di macinato di carne di manzo
- 300 g di macinato di carne di vitello
- Sale
- 50 g di Parmigiano Reggiano
- 2 uova di gallina
- Pane grattugiato
- Pepe nero macinato al momento
- Noce moscata
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 200 ml di vino bianco secco

PREPARAZIONE

- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle finemente assieme a metà aglio spellato. Io uso la mezzaluna su un tagliere.
- Mettere in una ciotola i due tipi di macinato, un pizzico abbondante di sale, il Parmigiano, il trito di aglio e prezzemolo, le uova, un paio di cucchiaini di pangrattato, una macinata di pepe, una grattugiata di noce moscata e amalgamare bene.
- La consistenza dell'impasto del polpettone deve essere abbastanza soda, che mantenga la forma. Regolare quindi il pangrattato di conseguenza.
- Portare l'impasto su un tagliere o una spianatoia e dargli la forma di un polpettone. Passarlo quindi nel pangrattato ricoprendolo uniformemente su tutti i lati.
- Mettere in una capace padella antiaderente l'olio, il restante aglio spellato e portarla sul fuoco. Far ben rosolare l'aglio, quindi toglierlo e unire il polpettone.
- Farlo ben colorare su tutti i lati a fiamma vivace.
- Unire il vino, far sfumare per un paio di minuti, quindi abbassare la fiamma, coprire e cuocere per 45 minuti circa.
- Girare il polpettone su tutti i lati durante la cottura e fare in modo che avvenga molto dolcemente. Se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo aggiungere qualche cucchiainata di brodo caldo.
- Trascorso il tempo indicato alzare la fiamma e rosolare bene il polpettone su tutti i lati.
- Mettere il polpettone in un piatto e filtrare il fondo di cottura con un colino a maglie fini.
- Tagliare il polpettone, irrorarlo con la salsa e servire.

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 vi piace un polpettone dal sapore più forte, caratteristico, ben glassato e colorato, usare del vino rosso al posto di quello bianco. Un buon Lambrusco è perfetto.