



Numero dell'immagine: 11201514

Numero della ricetta: 1186306

Polpette alla milanese con salsa di pomodoro (Mondeghili)

(Per 4 persone)

Tempo di preparazione: 25 min

Tempo di cottura: 20 min

Tempo totale: 45 min

Grado di difficoltà: facile

Ingredienti:

80 g di pane raffermo

150 ml di latte

100 g di mortadella

1 manciata di erbe miste; per esempio prezzemolo, timo, rosmarino, salvia

500 g di carne macinata

4 uova

60 g di parmigiano; grattugiato

sale

noce moscata; grattugiata fresca

3-4 cucchiaini di farina; tipo 00

circa 120 g di pangrattato

1 cipolla

1 spicchio d'aglio

6 cucchiaini di olio d'oliva; per friggere

1 cucchiaino di concentrato di pomodoro

100 ml di vino rosso

600 g di pomodori pelati; tritati, in barattolo

Preparazione:

Mettete in ammollo il pane nel latte finché non sarà morbido. Tritate finemente la mortadella. Lavate le erbe aromatiche, asciugatele e tritatele finemente. Impastate la carne macinata con il pane (un poco strizzato), la mortadella, la metà delle erbe, 2 uova, il parmigiano, sale e noce moscata amalgamando per bene il tutto. Formate 16 palline e appiattitele un poco con il palmo della mano formando delle polpette. Impanate le polpette passandole nella farina, nelle uova rimaste sbattute e nel pangrattato. Per la salsa sbucciate aglio e cipolla e tritate finemente il tutto. Riscaldare 2 cucchiaini d'olio in un tegame e fatevi rosolare il trito a fiamma moderata mescolando. Unite il concentrato di pomodoro e sfumate con il vino rosso. Aggiungete i pomodori tritati e fate



cuocere e addensare a fiamma lenta per circa 15 minuti. Insaporite con le erbe messe da parte, sale e pepe.
Riscaldare 4 cucchiai di olio d'oliva in una padella capiente e fate indorate le polpette per circa 8-10 minuti da tutte le parti. Servitele immediatamente con la salsa nei piatti fondi. Accompagnate con olive e pane.

Idoneità a determinate regimi alimentari, diete e intolleranze:

Adatto alle seguenti regimi alimentari:

- ✓ High Protein
- ✓ Low Carb

Adatto alle seguenti diete:

- ✓ Dieta proteica

Adatto alle seguenti intolleranze:

- ✓ Crostacei
- ✓ Molluschi

Le ricette sono proposte redatte secondo scienza e coscienza. Non possiamo assumere responsabilità per la riuscita dei piatti.