



Polpette alla milanese con salsa di pomodoro

(Per 4 persone)

Numero dell'immagine: 11201514

Numero della ricetta: 1186306

Tempo di preparazione: 25 min

Tempo di cottura: 20 min

Tempo totale: 45 min

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 cucchiai 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 indorare 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