Polpette FUSION con
INVIDIA BELGA ripassata

INGREDIENTI (30 polpette)

Per le polpette

- Carne macinata mista (2/3manzo, 1/3 maiale)
- Un gambo di porro
- Un cipollotto
- Una carota
- Zenzero fresco
- Salsa di Soia
- Pane grattugiato
- Un uovo intero
- Sale fino
- Olio si semi di arachidi
- Semi di sesamo tostati

Per il contorno

- Un invidia Bega grande
- Due filetti di acciuga sott'olio
- Olio di oliva

1

In una ciotola, mischiare la carne trita con cinque cucchiai di salsa di soia e lo zenzero fresco tritato finemente (1 cm circa). Coprire con una pellicola e riporre in frigo.

In una padella antiaderente con un filo di olio, far appassire per qualche minuto il porro, la carota ed il cipollotto tagliati finemente aggiungendo a metà cottura un cucchiaio abbondante di salsa di soia.

Spegnere il fuoco e lasciar intiepidire.

2

Nella ciotola con la carne trita aggiungere: un uovo intero, due cucchiai di pane grattato e le verdure appassite in padella.

Amalgamare bene tutti gli ingredienti lavorando il composto con le mani.

A piacere è possibile aggiungere un poco di succo di lime o di limone.

3

Formare le polpette con le mani cercando di farle tutte uguali in modo da facilitare la cottura uniforme delle polpette.

In una ciotola mischiare abbondanti semi di sesamo tostati con del pan grattato e rigirarvi all'interno le polpette fino ad ottenere una panatura leggera ed uniforme di ciascuna polpetta.

4

Una volta formate tutte le polpette posso essere cotte 5 minuti in padella con un goccio di olio di semi di arachidi o in forno statico a 180° per 15 minuti (infornando con forno a temperatura).

Mentre le polpette cucciono preparare il contorno tagliando Insalata Belga a striscioline e ripassandole in padella per 4/5 minuti con un filo di olio di oliva e i filetti di acciuga.

** regolare i tempi di cottura in funzione alla dimensione delle polpette*

5

Una volta cotte le polpette possono essere servite in tavola.

Se si è optato per la cottura in padella riporle su della carta per fritti per asciugare le polpette dall'olio in eccesso.

6

Accompagnare le polpette con la salsa di soia per la massima resa del piatto.

Puoi servire.

BUON APPETITO

Ricette Orizzontali

www.RicetteOrizzontali.it

ricetteorizzontali