

#IORESTOACASA con le ricette dell'EINAUDI

Polpettine ripiene con caciocavallo su demi-glacé



**TEMPO DI
PREPARAZIONE**

20 minuti



**TEMPO DI
COTTURA**

3-4 minuti



PORZIONI

6 Persone



**PREPARATA
DA**

Francesco Ragone 4°H
prof. P. Maggiore



Castel del Monte
DOC rosso

Le polpette nascono come sistema di riciclaggio per “non buttare via niente” molti secoli fa. Sono tra le tante ricette tipiche italiane, preparate solitamente con carne, verdure o pesci e fritte alla milanese. Non ci sono fonti sicure della nascita di questa pietanza ma ci sono testimonianze del XV secolo delle prime forme di lavorazione della carne.

Ingredienti

500g Carne macinata;

Sale;

Pepe;

Parmigiano;

Basilico tritato;

Noce moscata;

Foglia di menta;

Caciocavallo;

Uovo;

Semi di sesamo.

Preparazione

1. Condire la carne macinata con sale, pepe, parmigiano, noce moscata e foglia di menta;
2. Aggiungere un cubetto di caciocavallo all'interno;
3. Panare la polpettina con uovo e pangrattato e una seconda volta con uovo e semi di sesamo;
4. Friggere velocemente e servire preferibilmente con una demi-glace.

N.B. è possibile sostituire il caciocavallo con altri formaggi come l'Emmentaler o la fondina, l'importante è che filano.

Valori Nutrizionali

Questa pietanza è ovviamente una pietanza priva di zucchero, con quantità medie di kcal e con abbastanza proteine, ben 25,8g su 100g e consigliabile quindi un uso moderato.

Valori nutrizionali:

Tot. kcal: 890	Per porzione: 148,3	Per 100g: 178
Tot. grassi: 30,3	Per porzione: 5,05	Per 100g: 6,06
Tot. Proteine: 129	Per porzione: 21,5	Per 100g: 25,8