



Polpette

Luana Marano: verdure, di carne, oppure anche di tonno... Fai le polpette classiche e le metti nella pasta al forno... dei bei rigatoni con ragù polpette fritte piccoli e uovo sodo nel centro con una bella fetta prosciutto cotto e formaggio grattugiato a gogo... Ringiovanisci di 5 anni alla volta.

Polpette vegetariane: prendo carota, cipolla, pomodori, zucchina, melanzana e patata, le faccio saltare in padella con uno spicchio di aglio fino a che non si ammorbidiscono... Poi in una ciotola faccio un battuto di uovo, formaggio grattugiato, poca noce moscata, che io adoro, prezzemolo, pepe, sale... Metti tutto assieme, se è molto morbido, un po' di pane grattugiato e poi faccio riposare un poco... Dopo 5 o 10 minuti faccio le polpette, le passo nel pane grattugiato e le netto nel forno a 180 fino a che non diventanoorate... Le verdure tagliate tutte a dadini pressoché piccolini

Clarissa Grossi: macinato, mortadella, parmigiano, uova, pan grattato. Falle piccole, le friggi, poi io le ripassi nel pomodoro.

Carmela Caminiti: metti il macinato, sale, pepe, uova, formaggio, prezzemolo tritato, pane bagnato nel latte, ricotta, aglio se piace, impasti, morbide, poi fai polpette, nel pane grattugiato, friggo senza farle bruciare. Intanto metti su salsa le polpette, nel frattempo le metti su scottex per assorbire olio, quando il sugo è quasi pronto metti polpette, io faccio il sugo anche con piselli se condisci pasta più salsa, per secondo meno sugo.

Rossella Bonmartini: le faccio con i ceci anche, li insaporisco con salvia e rosmarino, se piace aglio, frullo tutto con un po' di olio e formo le polpette. A volte aggiungo zucchina, basilico e menta.

Ph. Luca Nebuloni

[Read More](#)
