

Polpette di manzo con zenzero e menta

Queste polpette sono molto semplici, in pratica è soltanto macinato di manzo leggermente insaporito. Niente parmigiano o uova nell'impasto, quindi a prima vista si potrebbe pensare che risultassero molto asciutte. La cottura in umido nel brodo invece le rende succose e molto morbide, e la menta e lo zenzero le rendono piacevolmente saporite. A me sono piaciute tanto !



Ingredienti per 4 persone:

- 500 gr di macinato di manzo (io ho usato un pezzo di polpa per bollito)
- 2 fette di pan carré
- latte, 4-5 cucchiari
- mezzo spicchio di aglio
- 1 pezzo di zenzero fresco grattugiato, oppure 1 cucchiaino di zenzero in polvere
- qualche foglia di menta (5-6)
- 1 carota
- 1 cipolla piccola
- 1 bicchiere di brodo di dado
- mezzo bicchiere di vino bianco
- sale, pepe
- noce moscata
- pangrattato, 3-4 cucchiari
- olio extravergine di oliva

Tritare finemente la cipolla e la carota e appassirle per cinque minuti in una padella con un filo di olio.

Spezzare con le mani il pan carré e ammolloarlo per dieci minuti in una ciotola con qualche cucchiaio di latte.

Tritare finemente l'aglio e unirlo alla carne macinata, aggiungere lo zenzero grattugiato (un pezzo grande un paio di cm), la menta tritata a coltello, il pane ammolato e regolare di sale e pepe.



Se l'impasto a questo punto si presenta troppo appiccicoso da lavorare con le mani, aggiungere qualche cucchiaio di pangrattato (3-4) e impastare ancora. Lasciare riposare per 10 minuti per dare tempo al pangrattato di asciugare il composto. Formare delle palline con le mani, grandi quanto una pallina da ping pong.



Trasferirle nella padella con il fondo di verdure e farle rosolare uniformemente da tutti i lati, a fiamma medio alta. Quando hanno preso colore sfumarle con il vino a fiamma alta e, una volta evaporato, aggiungere il brodo, proseguendo la cottura a fiamma bassa per circa 15 minuti.



Servire calde.