

Polpettine di carne bianca al sugo di funghi

Questa ricetta nasce dall'esigenza di fare un piatto di carne saporito e succulento senza usare praticamente grassi, adattissimo per chi sta seguendo una dieta o ha bisogno di un pasto leggero senza rinunciare al gusto. Le polpette non vengono fritte ma solo adagiate



nel sugo e lasciate cuocere per pochi minuti. Ne preparo sempre in abbondanza, nella dose giusta a riempire completamente la casseruola (molto capiente).

Il sugo risulterà abbondante rispetto alla carne, ma è utile per cuocere uniformemente le polpette senza praticamente girarle (per non romperle). Quello che avanza io lo riutilizzo per condire la pasta oppure lo surgelo per altre preparazioni.

Ingredienti:

- 300 gr petto di pollo + 300 gr di fesa di tacchino
- 200 gr ricotta di mucca
- 1 uovo
- 2 cucchiaini pangrattato
- 2 barattoli di polpa di pomodoro
- 1 porro
- 150 gr di funghi misti, surgelati oppure sott'olio ma ben sgocciolati (io li sciacquo leggermente poi li tampono con carta assorbente)
- sale, pepe, noce moscata, poco olio e peperoncino a piacere
- Una casseruola di diametro circa 30cm.

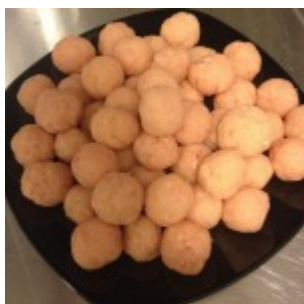
Tritare finemente il porro e appassirlo in pochissimo olio

d'oliva, aggiungere i funghi e far cuocere con qualche cucchiaio di acqua per circa 5/6 minuti. Unire il pomodoro, peperoncino a piacere, salare e pepare. Sciacquare le lattine della passata di pomodoro con un po' d'acqua (in totale circa mezza lattina) e unire al sugo. Cuocere per 15-20 minuti a fiamma bassa, aggiungendo un poco di acqua se il sugo si addensa troppo.

Nel frattempo preparare le polpette: tagliare la carne a cubetti grossi e tritare nel mixer (300 grammi per volta, non più di 15 secondi, o la carne si sfibrerà troppo), oppure farla tritare dal vostro macellaio.

Unire la ricotta, 1 uovo intero, il pangrattato, sale pepe e noce moscata. Impastare bene con le mani per ottenere un composto omogeneo.

Con le mani leggermente umide formare delle polpette rotonde della dimensione di una pallina da ping-pong



Una volta pronte, adagiarle lentamente nel sugo partendo dal centro.

Da questo momento, a fiamma bassa, cuocete la carne per circa 10-15 minuti. Ricordatevi di mescolare le polpette soltanto facendo ruotare la casseruola, senza usare un cucchiaio di legno altrimenti le polpette rischiano di sfaldarsi finché non sono ben cotte. Servire calde.