

e-book

monica bergomi

maria antonietta grassi

simone saimon rossi

paola uberti



polpette & company

ricette, cultura, curiosità



Edizione digitale Libricette.eu



POLPETTE & COMPANY
ricette, cultura, curiosità

Questo e-book è stato realizzato da LIBRICETTE.eu powered by UP CONSULTING di Paola Uberti, in collaborazione con il blog SLELLY di Paola Uberti e gli autori che hanno gentilmente concesso le proprie ricette e immagini e che restano gli unici proprietari e responsabili dei propri contenuti.

Coordinamento editoriale: LIBRICETTE.eu

Grafica: Paola Uberti

www.libricette.eu

info@libricette.eu

L'opera è liberamente condivisibile nel rispetto della proprietà intellettuale degli autori ed è riguardata dalla licenza Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 3.0 Italia.

Pubblicazione senza scopo di lucro, distribuzione gratuita.



*S*ono io
quella **polpetta**
che bolle affogata
nel ragù d'amore
attentando
al tuo olfatto
ed alla tua fame.
Divorami!

Auro Lezzi

Gli autori



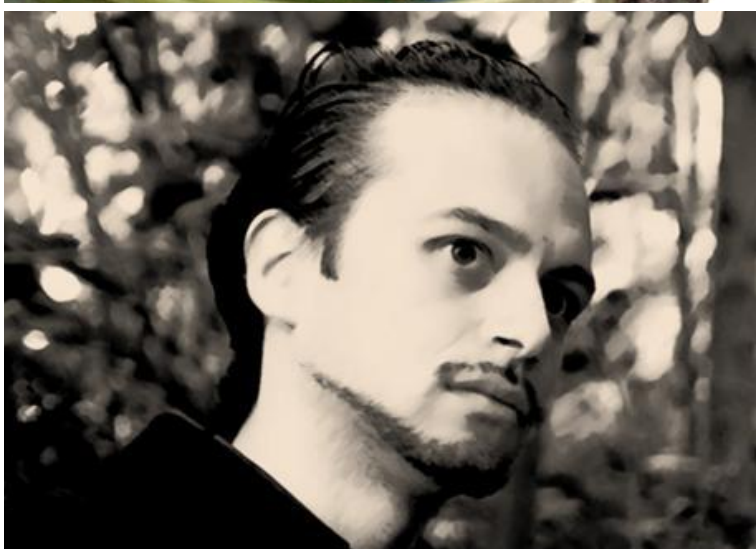
Paola "Slelly" Uberti
Blog SLELLY



Maria Antonietta Grassi
Blog IL POMODORO ROSSO DI MANTGRA



Monica Bergomi
Blog LA LUNA SUL CUCCHIAIO



Simone "Saimon" Rossi
Blog AVANGUARDIA DI CUCINA VEGETARIANA

Da Maestro Martino a noi

di Maria Antonietta Grassi

Molto probabilmente la polpetta è una delle pietanze più conosciute e amate in assoluto in tutto il mondo e in tutte le sue varianti. Generalmente con questo nome definiamo un composto a base di carne tritata, aromi, spezie e ingredienti leganti come l'uovo, la farina, il pangrattato, ma esistono anche polpette di ceci, di pesce, di riso e vegetali.

La parola polpetta, infatti, non si riferisce agli ingredienti, ma al tipo di preparazione, che prevede un impasto di base da cui si prelevano tante piccole porzioni che sono lavorate a mano fino a conferire la caratteristica forma tondeggiante o, nelle varie varianti più piatte o allungate. Generalmente si cucinano fritte, previa impanatura, in umido o al forno. Negli ultimi anni hanno preso piede anche quelle preparate con formaggio morbido e arrotolate in varie spezie o nella frutta secca.

La nascita della parola polpetta è da riportare al 1400, ad opera del Maestro Martino (Martino de Rossi da Como), cuoco dell'allora Camerlengo Patriarca d'Aquileia, che, nel capitolo I del suo Libro de Arte Coquinaria, descrive i metodi migliori per cucinare le carni

"...De la carne del cervo denanzi è bona in brodo lardieri, le lonze se potono far arrosto, et le cosse son bone in pastello secco o in polpette....per fare polpette di carne de vitello o de altra bona carne: In prima togli de la carne magra de la cossa et tagliala in fette longhe et sottili et battilebene sopra un tagliero o tavola con la costa del coltello, et togli sale et finocchio pesto et ponilo sopra la ditta fetta di carne, Dapoi togli de petrosimolo, maiorana et de bon lardo et batti queste cose insieme con poche de bone spetie, et distendile bene queste cose nella dicta fetta. Dapoi involtela et polla nel speto accocere. Ma non lassare troppo seccar al focho".

L'etimologia della parola "polpetta" non è del tutto chiara, verosimilmente, la si deve al tipo di carne pregiata utilizzata in origine, il taglio più tenero del cervo o del vitello, appunto la polpa.

Da sempre considerate ideali per riciclare avanzi di cibo e creare nuove ricette gustose ed economiche come questa, raffinatissima, che il noto gastronomo Pellegrino Artusi, nel suo notissimo manuale *La Scienza in cucina e l'arte di Mangiar Bene* (1881), ci regala per riciclare avanzi di lesso: *"Non crediate che io abbia la pretensione d'insegnarvi a far le polpette. Questo è un piatto che tutti lo sanno fare cominciando dal ciuco, il quale fu forse il primo a darne il modello al genere umano. Intendo soltanto dirvi come esse si preparino da qualcuno con carne lessa avanzata; se poi le voleste fare più semplici o di carne cruda, non è necessario tanto condimento. Tritate il lesso colla lunetta e tritate a parte una fetta di prosciutto grasso e magro per unirla al medesimo. Condite con parmigiano, sale, pepe, odore di spezie, uva passolina, pinoli, alcune cucchiariate di pappa, fatta con una midolla di pane cotta nel brodo o nel latte, legando il composto con un uovo o due a seconda della quantità. Formate tante pallottole del volume di un uovo, schiacciate ai poli come il globo terrestre, panatele e friggetele nell'olio o nel lardo. Poi con un soffritto d'aglio e prezzemolo e l'unto rimasto nella padella passatele in una teglia, ornandole con una salsa d'uova e agro di limone"*.

Le ricetta



Polpette & C. di
verdure

CARCETTE - Polpette di carciofi con ricotta, menta e limone

di Paola "Slelly" Uberti

Blog: SLELLY

Procedimento

Mondo i carciofi e li taglio a liste sottili. In un'ampia padella rosolo lo spicchio d'aglio in camicia, leggermente schiacciato con poco olio extravergine di oliva. Quando inizia a imbiondire, lo elimino.

Verso i carciofi nella padella e li rosolo per alcuni minuti su fiamma vivace. Condisco con sale e pepe, mescolo, unisco poca acqua, abbasso la fiamma, copro e cuocio sino a quando i carciofi sono teneri. A fine cottura lascio raffreddare completamente.

Preriscaldo il forno a 200°.

In una ciotola capiente riunisco i carciofi, la ricotta, il pangrattato, il Parmigiano Reggiano, la scorza grattugiata del mezzo limone, le foglie di menta tritate, un cucchiaino di olio extravergine di oliva e amalgamo con cura. Assaggio per regolare di sale e pepe se necessario. Unisco un uovo e amalgamo ancora fino ad ottenere un composto piuttosto sodo.

Rivesto una teglia con carta da forno.

Sbatto il secondo uovo con poco latte, sale e pepe.

Formo le polpette che devono essere poco più piccole di una pallina da golf, le passo nell'uovo sbattuto e le faccio rotolare nel pangrattato. Le dispongo sulla teglia, irrolo con poco olio extravergine di oliva e cuocio in forno a 200°C per 20 minuti circa. Le polpette devono essere dorate, croccanti all'esterno e morbide internamente.



Ingredienti per circa 15 polpette

- 6 carciofi
- 250 grammi di ricotta vaccina
- 5 cucchiaini di pangrattato preferibilmente fatto in casa + un po' per la panatura delle polpette
- 2 cucchiaini colmi di Parmigiano Reggiano grattugiato al momento
- Uno spicchio d'aglio
- 2 uova
- Mezzo limone non trattato
- Alcune foglie di menta fresca
- Latte intero fresco q.b.
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Sale fino q.b.
- Pepe bianco macinato al momento q.b.

POLPETTINE DI PATATE E FAGIOLINI AL SESAMO

di Maria Antonietta Grassi

Blog: [IL POMODORO ROSSO DI MANTGRA](#)

Procedimento

Fate lessare le patate con la buccia in acqua salata. Spuntate i fagiolini, e fateli cuocere per dieci minuti in acqua bollente salata.

Scolateli, tagliateli a tocchetti e fateli saltare in padella con due cucchiari d'olio e il timo per cinque minuti. Scolate le patate, pelatele e schiacciateli, ancora calde, con una forchetta o passatele nello schiacciapatate.

Unite alla purea di patate tiepida i fagiolini e il Pecorino.

Amalgamate bene e formate tante polpettine. Passatele nei semi di sesamo e mettetele in una teglia ricoperta da carta da forno. Irroratele con un filo d'olio e fatele cuocere in forno già caldo a 180° per circa venti minuti. Lasciate intiepidire e servite così o accompagnandole con la senape all'estragone (dragoncello).

Riprendete il preparato di ricotta e formate delle palline grosse come una noce, fatele rotolare nel composto di mais e nocciole, premendo leggermente.

Friggete in olio caldo, ma non fumante, finché non saranno ben dorate.

Scolatele, appoggiatele su carta assorbente da cucina per eliminare l'unto in eccesso, fatele raffreddare e servitele.

Buon appetito!



Ingredienti per 4 persone

- 3 patate grosse o 4 medie
- 250 gr di fagiolini
- 100 gr di Pecorino grattugiato
- 3 rametti di timo o un cucchiaino di timo secco
- Semi di sesamo q.b.
- Sale q.b.
- Olio extravergine d'oliva q.b.

VEGETABALLS - Polpette di verdura speziate

di Paola "Slelly" Uberti

Blog: [SLELLY](#)

Procedimento

Riduco le zucchine e le falde di peperone rosso a piccoli cubetti e le pangio in una capace ciotola.

Aggiungo le spezie e mescolo con cura.

Unisco la certosa, l'uovo e la farina amalgamando fino ad ottenere un composto omogeneo e molto morbido.

Per assaggiare e regolare di sapore, cuocio una piccola porzione di impasto in una padella antiaderente.

Prelevo un cucchiaino di impasto e lo tuffo nel pangrattato contenuto in una ciotola.

Impano la porzione di composto, la prelevo e le conferisco forma sferica.

Procedo allo stesso modo con il restante impasto.

Mescolo lo yogurt bianco, il succo di lime e lo zenzero fresco in una piccola ciotola. Condisco con un pizzico di sale fino e una macinata di pepe bianco. Assaggio e regolo di sapore.

Scaldo due dita di olio extravergine d'oliva in una padella antiaderente.

Friggo poche polpette alla volta, rigirandole a metà cottura, fino a quando hanno formato una crosticina ben dorata e croccante.

Asciugo le polpette su carta da cucina e servo immediatamente



Ingredienti per 4 persone

- 230 grammi di zucchine già mondate
- 125 grammi di falde di peperone rosso già mondate
- 2 cucchiaini di curcuma in polvere
- 2 cucchiaini di coriandolo in polvere
- 2 cucchiaini di zenzero in polvere
- 1/2 cucchiaino di pepe di cayenna
- 1 cucchiaino di menta essiccata
- la scorza di un lime
- 160 grammi di certosa
- 3 cucchiaini di farina
- 1 uovo di medie dimensioni
- pangrattato q.b.
- olio extravergine di oliva per friggere

NOTA: con le dosi indicate si ottengono polpette dal sapore intenso. La quantità di spezie può essere ridotta in base al gusto personale.

CROCCHETTE TRICOLORI DI PATATE

di Simone "Saimon" Rossi

Blog: [AVANGUARDIA DI CUCINA VEGETARIANA](#)

Procedimento

Nella lista degli ingredienti non ho volutamente inserito le proporzioni di spezie ed erbe affinché ognuno possa personalizzare le crocchette secondo il proprio gusto.

Sbucciate le patate, tagliatele a dadini e cuocetele al vapore finché saranno tenere.

Schiacciatele con una forchetta fino a ottenere un purè morbido.

Aggiungete un uovo e amalgamate bene.

Dividete il purè in tre parti.

In una aggiungete il peperoncino e la paprika, in una il prezzemolo tritato con l'aglio e lasciate l'ultima così al naturale (o se volete aggiungete un cucchiaino di maionese).

Prendete il composto con le mani e fatene tante palline, poi disponetele su carta forno.

Infornate a 180 °C per circa mezz'ora, finché le crocchette saranno dorate.



Ingredienti per circa 50 crocchette

- 1 kg di patate
- 1 uovo
- Maionese (facoltativa)
- Peperoncino
- Paprika
- Prezzemolo
- Aglio

LUGLIO COL BENE CHE TI VOGLIO - Hamburger di melanzane e cereali al finocchio e limone con pomodorini

di Paola "Slelly" Uberti

Blog: [SLELLY](#)

Procedimento

Preriscaldo il forno a 200°C.

Lesso i cereali in abbondante acqua salata, li scolo, li passo sotto a un getto di acqua fredda e li allargo su un canovaccio pulito affinché asciughino.

Trito finemente la cipolla e la rosolo in padella con poco olio extravergine d'oliva per pochi minuti. Unisco i semi di finocchio e li faccio tostare per 1 minuto. Taglio la melanzana a cubetti e la aggiungo (se preferite potete eliminare la buccia). Condisco con sale e pepe e salto su fiamma vivace per 2/3 minuti. Verso poca acqua, abbasso la fiamma, copro la padella e cuocio fino a quando la melanzana è tenera ma non spappolata. Lontano dal fuoco aggiungo il prezzemolo tritato e la scorza di limone grattugiata. Mescolo e lascio intiepidire.

In una capace ciotola riunisco la melanzana, i cereali, 4 cucchiaini di pangrattato e lo stracchino. Mescolo e regolo di sale e pepe se necessario. Aggiungo le uova e le amalgamo bene. Lascio riposare per 15 minuti: in questo modo il pangrattato assorbe un po' di liquidi e l'impasto diventa più compatto, risultando comunque piuttosto morbido.

Rivesto il fondo di una grossa teglia con carta da forno.

Verso altro pangrattato in un piatto e vi faccio cadere una cucchiata abbondante di impasto che muovo affinché si impani, ottenendo una pallina che delicatamente e trasferisco nella teglia. Conferisco la forma dell'hamburger e proseguo allo stesso modo fino ad esaurimento del composto. Irroro con poco olio extravergine d'oliva ciascun hamburger.

Cuocio in forno a 200°C per 20/25 minuti. Gli hamburger devono dorarsi leggermente.

Nel frattempo taglio i pomodorini in quarti e li condisco in una ciotola con olio extravergine d'oliva, sale, pepe e Tabasco. Unisco gli anelli di cipolla e la polpa delle olive staccata dal nocciolo con un coltellino affilato.

Servo gli hamburger di melanzana tiepidi, accompagnandoli con l'insalata di pomodorini.



Ingredienti per 4 persone

Per gli hamburger:

- Una melanzana di circa 300 grammi
- 120 grammi di stracchino
- 100 grammi di cereali misti (io ho usato io ho usato farro perlato, orzo perlato, kamut, riso lungo integrale, avena decorticata)
- 60 grammi di cipolla di Tropea
- 4 cucchiaini di pangrattato + la quantità necessaria a impanare gli hamburger
- 2 uova
- 1 mazzetto di prezzemolo fresco
- 1 cucchiaino di semi di finocchio
- La scorza di mezzo limone
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Sale fino q.b.
- Pepe bianco macinato al momento q.b.

Per i pomodorini:

- 200 grammi di pomodorini ciliegino
- Alcuni anelli di cipolla di Tropea
- 4/5 olive verdi di Cerignola
- 3/4 gocce di Tabasco

POLPETTE VEGAN DI PEPERONI E PATATE

di Simone "Saimon" Rossi

Blog: [AVANGUARDIA DI CUCINA VEGETARIANA](#)

Procedimento

Sbucciate le patate, tagliatele grossolanamente a dadini e fatele cuocere al vapore per 20 minuti, finché saranno tenere.

Nel frattempo tritate al mixer il peperone. Schiacciate le patate col dorso di una forchetta per ridurle in purea e unite il peperone tritato.

Formate con le mani delle piccole polpette (la consistenza delle patate consente di creare polpette senza legarle con uova), passatele nella farina di segale e poi friggetele in abbondante olio bollente fino a doratura.

Servite spolverate di sale e pepe.



Ingredienti per 6 persone

- 800 g di patate
- 1 peperone rosso
- Farina di segale
- Sale
- Pepe
- Olio per friggere

POLPETTATO - Polpette di pangrattato e olive con zuppeta di pomodoro al cumino

di Paola "Slelly" Uberti

Blog: [SLELLY](#)

Procedimento

Preriscaldo il forno a 180°C.

Con una coltellino affilato stacco la polpa delle olive dal nocciolo, la trito finemente al coltello e la sistemo in una ciotola assieme a 150 grammi di pangrattato.

Unisco la crescenza e il latte. Condisco con una generosa macinata di pepe e impasto il tutto fino ad ottenere un composto sodo e omogeneo. Regolo di sale se necessario.

Formo piccole polpette che poi passo nell'uovo sbattuto e nel pangrattato. Le sistemo in una teglia foderata di carta da forno e le irroro con un po' di olio.

Cuocio in forno per 20 minuti di cui gli ultimi 5 sotto al grill.

Nel frattempo trito la cipolla e la salto brevemente in padella con poco olio. Unisco i pomodorini tagliati a pezzetti, un po' di sale, il cumino, una macinata di pepe, un pizzico di zucchero e cuocio per 5 minuti.

Aggiungo un bicchiere d'acqua e proseguo la cottura per altri cinque minuti a padella coperta. Spengo la fiamma e lascio intiepidire.

Frullo il tutto con un frullatore a immersione.

Verso la zuppeta nelle fondine e vi sistemo le polpette.

Servo immediatamente.



Ingredienti per 8 persone

- 200 grammi di olive verdi di Cerignola
- 200 ml di latte intero fresco
- 150 grammi di pangrattato ricavato da pane raffermo avanzato + un po'
- 100 grammi di crescenza
- 20 pomodorini
- 1 uovo grande
- 1 cipolla rossa grande
- Un pizzico di zucchero
- Cumino in polvere q.b.
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Sale fino q.b.
- Pepe nero macinato al momento q.b.

SPINACI CURYOSI - Crocchette di spinaci al curry con salsa di yogurt profumata al limone

di Paola "Slelly" Uberti

Blog: [SLELLY](#)

Procedimento

Lesso le patate in abbondante acqua leggermente salata partendo a freddo, fino a quando sono tenere. Le scolo, le pelo ancora calde e le passo in uno schiacciapatate facendole cadere in una capace ciotola. Metto da parte.

In una padella rosolo lo spicchio d'aglio in camicia leggermente schiacciato e lo elimino quando inizia a imbiondire.

Unisco gli spinaci, condisco con un po' di sale e li salto per 5 minuti a fiamma vivace.

Spengo la fiamma e lascio intiepidire. Trito gli spinaci al coltello e li unisco alle patate. Aggiungo il curry e la ricotta e mescolo. Regolo di sale se necessario e aggiungo pangrattato quanto basta a ottenere un impasto morbido ma abbastanza consistente da consentire la formazione delle crocchette. Preriscaldo il forno a 200°C.

Sbatto l'uovo con un paio di cucchiaini di latte e un pizzico di sale. Prelevo un cucchiaino di composto alla volta e creo le crocchette conferendo loro una forma leggermente allungata.

Passo le crocchette nell'uovo e poi nel pangrattato e le dispongo su una placca foderata con carta da forno. Irroro con poco olio e cuocio in forno a 200°C per circa 20 minuti o fino a quando le crocchette sono ben dorate, croccanti all'esterno e morbide all'interno, rigirandole a metà cottura.

Nel frattempo verso lo yogurt in una ciotola e condisco con sale, pepe e un filo d'olio.

Prelevo la scorza di 1/4 del limone, la trito finemente e la unisco al composto.

Estraggo le crocchette dal forno e le lascio riposare per 5 minuti per poi servirle assieme alla salsa di yogurt al limone.



Ingredienti per 4 persone

Per le crocchette:

- 400 grammi di patate a pasta bianca "vecchie"
- 350 grammi di spinaci lessati
- 140 grammi di ricotta vaccina
- Uno spicchio d'aglio
- Un uovo grande
- Un cucchiaino colmo di polvere di curry non piccante
- Pangrattato preferibilmente fatto in casa q.b.
- Latte intero fresco q.b.
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Sale fino q.b.

Per la salsa di accompagnamento:

- 150 ml di yogurt bianco magro NON ZUCCHERATO
- Un limone non trattato
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Sale fino q.b.
- Pepe nero macinato al momento q.b.



*P*olpette & C. di
pesce

PLATESSA SI ACCOMODI! - "Cuscini" di platessa e zucchine al curry

di Paola "Slelly" Uberti
Blog: [SLELLY](#)

Procedimento

Preriscaldo il forno a 180°C.

Lavo e asciugo le zucchine per poi eliminarne le estremità e grattugiarle con una grattugia a fori larghi all'interno di una capace terrina. In un cutter inserisco i filetti di platessa.

Aziono la macchina ad alta velocità per alcuni secondi fino a ottenere un composto uniforme che unisco alle zucchine grattugiate.

Nella stessa terrina metto la polvere di curry, il prezzemolo e la menta tritati, un pizzico di sale e tre cucchiaini di farina.

Mescoło accuratamente e aggiungo l'uovo, continuando ad amalgamare fino ad ottenere un composto perfettamente omogeneo che deve risultare molto morbido.

Per assaggiare e regolare di sapore, cuocio una piccola porzione di impasto in una padella antiaderente.

Preparo un larga teglia rivestendone il fondo con carta da forno.

In una seconda terrina, verso alcuni cucchiaini di farina. Prelevo una cucchiainata di impasto e la tuffo nella terrina suddetta. Cospargo la porzione di impasto con la farina prelevata dallo stesso contenitore e formo una pallina di circa 4 centimetri di diametro, maneggiandola con molta cura e scuotendola leggermente per rimuovere l'eccesso di farina. La pallina di impasto risulterà molto morbida e di forma irregolare.

Sistemo la pallina sulla teglia e procedo nello stesso modo fino a esaurimento del composto.

Irroro generosamente i cuscini di platessa con olio extravergine di oliva e inforno a 180°C, cuocendo per circa 20/25 minuti.

A fine cottura i cuscini devono essere dorati in superficie e molto morbidi al tatto.



Ingredienti per 4 persone

- 400 grammi di filetti di platessa fresca
- 200 grammi di zucchine
- 1 cucchiaino abbondante di menta fresca tritata
- 1 cucchiaino abbondante di prezzemolo fresco tritato
- 1 cucchiaino colmo di polvere di curry non piccante
- 1 uovo grande
- 3 cucchiaini di farina 00 + la quantità necessaria a rivestire i cuscini
- Sale fino q.b.
- Olio extravergine di oliva q.b.

TARTUFI ESTIVI - Tartufi di ricotta e tonno con limone e zenzero

di Paola "Slelly" Uberti

Blog: [SLELLY](#)

Procedimento

In una capace ciotola setaccio la ricotta e la condisco con sale e pepe.

Aggiungo il tonno scolato e sbriciolato, poca scorza di limone grattugiata, un cucchiaino di succo dell'agrume, lo zenzero, la menta e l'erba cipollina tagliate molto finemente.

Unisco il pangrattato e mescolo con cura.

Lascio riposare per alcuni minuti in modo che il pangrattato assorba un po' di umidità e dia consistenza al preparato.

Regolo di sapore se necessario. Divido il composto in sedici parti e, con le mani inumidite, formo altrettante sfere che rotolo nei semi di papavero affinché siano perfettamente rivestite.

Ripongo i tartufi in frigorifero per un almeno due ore prima di decorare con erba cipollina, cospargere con un po' di paprika e servire.



Ingredienti per 16 tartufi

- 250 grammi di ricotta vaccina
- 100 grammi di tonno all'olio extravergine di oliva
- 4 cucchiaini di pangrattato preferibilmente fatto in casa
- 6/8 steli di erba cipollina fresca + un po' per la decorazione
- 6/8 foglie di menta fresca
- Un cucchiaino scarso di zenzero fresco grattugiato
- Un pizzico di scorza di limone grattugiata
- Uno spruzzo di succo di limone
- Sale fino q.b.
- Pepe bianco macinato al momento q.b.
- Semi di papavero q.b.
- Paprika dolce in polvere q.b.

SPAGHETTI AND MEATBALLS DEL VENERDÌ

di Monica Bergomi

Blog: [LA LUNA SUL CUCCHIAIO](#)

Procedimento

Scolare il tonno dall'olio di conservazione.

Rosolare l'aglio con poco olio ed unire il pomodoro, salare ed eventualmente unire del peperoncino e lasciar cuocere a fuoco moderato.

Ammollare il pane rafferma in poca acqua, strizzare e unire al tonno, al Parmigiano grattugiato, alla scorza di limone e al prezzemolo e frullare il tutto unendo l'uovo in seguito.

Con le mani unte d'olio formare delle polpette della dimensione di una piccola noce. Unire le polpette al sugo di pomodoro e proseguire la cottura per altri 8/10'.

Lessare la pasta in abbondante acqua salata a bollore, scolare molto al dente e terminare la cottura nel sugo e servire.



Ingredienti

- 200 gr tonno all'olio d'oliva
- 50 gr Parmigiano Reggiano (14 mesi)
- 50gr pane rafferma
- 400 gr pomodori pelati
- 1 uovo
- 1 spicchio aglio
- Sale, peperoncino, olio extravergine q.b.
- Prezzemolo e buccia di limone
- 350gr spaghetti

POLPETTINE DI NASELLO

di Maria Antonietta Grassi

Blog: [IL POMODORO ROSSO DI MANTGRA](#)

Procedimento

Schiacciate la patata con i rebbi di una forchetta.

Tritare il prezzemolo con uno spicchio d'aglio e i capperi.

Tritate il nasello, unite la patata, il composto di prezzemolo e aglio, il pecorino, le uova, il sale, il pepe e la noce moscata.

Amalgamate bene il composto e formate delle palline, passatele rapidamente nel pangrattato.

Friggetele in abbondante olio ben caldo.

Asciugate le polpette di nasello con carta assorbente da cucina per togliere l'unto in eccesso e servitele ben calde.

Buon appetito.



Ingredienti per 4 persone

- 500 gr. di filetti di nasello
- 2 patate bollite
- 5 cucchiaini di pangrattato
- 50 gr. di pecorino
- 2 uova
- 1 mazzetto di prezzemolo
- 1 cucchiaino di capperi dissalati
- 1 spicchio d'aglio
- Sale q.b.
- Pepe q.b.
- Noce moscata q.b.
- Olio extravergine d'oliva q.b.



Polpette & C. di
salumi

LP...ATATE - Dischi di patate e prosciutto di Parma con salsa al gorgonzola

di Paola "Slelly" Uberti

Blog: [SLELLY](#)

Procedimento

Lesso le patate in abbondante acqua salata partendo da freddo fino a quando sono molto morbide. Le pelo ancora calde e le passo allo schiacciapatate facendole cadere in una capace ciotola. Lascio intiepidire.

Preriscaldo il forno a 180° C.

Taglio il prosciutto a pezzi piccolissimi e lo unisco alle patate assieme al Parmigiano Reggiano.

Assaggio per regolare di sale solo se necessario (il formaggio e il prosciutto sono già sapidi) e condisco con una macinata di pepe.

Aggiungo le uova e mescolo fino a ottenere un composto omogeneo.

Trasferisco in una sacca da pasticciare che taglio per ottenere una bocca piuttosto larga che permetta al composto di fuoriuscire agevolmente.

Fodero una grande teglia con carta da forno.

Su quest'ultima formo 8 dischi di circa 8/10 cm di diametro con il composto di patate e prosciutto partendo dal centro e procedendo verso l'esterno, tracciando cerchi concentrici. Cospargo con poco pangrattato.

Cuocio in forno per 15/20 minuti: i dischi di patate devono essere leggermente abbrustoliti all'esterno e morbidi all'interno.

Nel frattempo pongo il gorgonzola e il latte in un pentolino e, a fiamma bassa, sciolgo il formaggio mescolando con una frusta.

Frullo il tutto per omogeneizzare la salsa (alcune parti del formaggio potrebbero non sciogliersi con la sola azione del calore).

Servo i dischi di patate e prosciutto ben caldi con la salsa di gorgonzola a parte.



Ingredienti per 4 persone

Per i dischi di patate

- 650 grammi di patate "vecchie" a pasta bianca
- 100 grammi di prosciutto crudo di Parma
- 3 cucchiaini di Parmigiano Reggiano grattugiato al momento
- 2 uova grandi
- Pangrattato preferibilmente fatto in casa q.b.
- Sale fino q.b.
- Pepe nero macinato al momento q.b.

Per la salsa al gorgonzola

- 100 grammi di gorgonzola dolce
- 100 ml di latte intero fresco

POLPETTE DI RICOTTA E PROSCIUTTO

di Maria Antonietta Grassi

Blog: [IL POMODORO ROSSO DI MANTGRA](#)

Procedimento

Passate al setaccio la ricotta e mettetela in una ciotola, unite le uova e inglobatele bene.

Tritate nel mixer il prosciutto e il Parmigiano, uniteli alla ricotta, salate (mettete poco sale perché sia il prosciutto cotto, la ricotta e il Parmigiano contengono già del sale) e amalgamate bene.

Aggiungete due cucchiaini di mais per impanature e mischiate bene.

Dovete ottenere un composto morbido, ma che vi consenta di modellare delle polpette, quindi, se è il caso, aggiungete un po' di mais.

Lasciate riposare per 10/15 minuti.

Nel frattempo unite la rimanente farina di mais con le nocciole tritate e mischiate bene.

Riprendete il preparato di ricotta e formate delle palline grosse come una noce, fatele rotolare nel composto di mais e nocciole, premendo leggermente.

Friggete in olio caldo, ma non fumante, finché non saranno ben dorate.

Scolatele, appoggiatele su carta assorbente da cucina per eliminare l'unto in eccesso, fatele raffreddare e servitele.

Buon appetito!



Ingredienti per 4 persone

- 400 gr di ricotta
- 100 gr di prosciutto cotto in una sola fetta
- 50 gr di Parmigiano Reggiano
- 2 uova
- 6 cucchiaini di farina di mais per impanature
- 20 gr di nocciole tritate
- Sale q.b.
- Olio per friggere q.b.

INSALATINA DI FAVE E ASPARAGI CRUDI CON POLPETTINE DI PANE E SALAME E SALSA ALLO YOGURT LIMONE E ZENZERO

di Monica Bergomi

Blog: [LA LUNA SUL CUCCHIAIO](#)

Procedimento

Lavare gli asparagi ed eliminare la parte dura del gambo. Con un pelapatate o una "mandolina" tagliare gli asparagi formando delle lunghe strisce.

Tagliare a fette sottili anche il cipollotto.

Trasferire il tutto in una ciotola con acqua ghiacciata con il succo di mezzo limone.

Nel frattempo ammorbidire la mollica del pane in poca acqua, strizzare bene e sbriciolare in una ciotola con il salame tagliato a cubetti e l'uovo e poca menta tritata, salare e pepare e amalgamare il tutto.

Formare delle polpettine della dimensione di una grossa noce e passare nei semi misti.

Cuocere le polpettine in padella con olio caldo o in forno per 10/12' (come quelle fotografate) lasciar intiepidire o raffreddare prima di servire.

Preparare la salsa unendo allo yogurt 1 cucchiaino d'olio zenzero secco, sale, scorza di limone grattugiata e menta tritata mescolando bene il tutto.

Scolare bene gli asparagi e cipollotto e poneteli sopra un letto di fave, sistemate le polpettine e terminate con la salsina allo yogurt.

Servita in coppa e' una preparazione affascinante magari per una cenetta a due...ma in un contenitore adatto e' ottima per un picnic o un pranzo in ufficio .



Ingredienti

- 4-5 asparagi verdi
- 150 g fave mondate anche della buccia
- 1 cipollotto
- 3 fette di pane casereccio
- 6 fette spesse salame tipo Felino
- 1 uovo medio
- Semi di sesamo, papavero e girasole q.b.
- 125 g yoghurt naturale
- Menta fresca q.b.
- 1 limone non trattato
- Sale, pepe bianco, zenzero in polvere q.b.
- Olio extravergine d'oliva q.b.



*P*olpette & C. di
carne

POLPUMATE - Polpette profumate agli agrumi con crema di arachidi e glassa all'arancia

di Paola "Slelly" Uberti

Blog: [SLELLY](#)

Procedimento

Preriscaldo il forno a 200°C.

Spezzetto il pane raffermo e lo sistemo in una ciotola per poi coprirlo con il latte. Lascio riposare sino a quando il pane è morbido.

In una capace ciotola riunisco la carne tritata, il pane ben strizzato (tengo da parte il latte usato per ammollo), mezzo cucchiaino di scorza d'arancia grattugiata, mezzo cucchiaino di scorza di limone grattugiata, alcune foglie di menta finemente tritate (attenzione a non esagerare con la quantità, la menta rischia di coprire gli altri sapori), un pizzico di sale e una macinata di pepe. Impasto con cura e cuocio una piccola quantità di composto in un padellino antiaderente, senza olio, per assaggiare e regolare di sapore se necessario.

Filtro il latte usato per ammolare il pane per eliminare eventuali residui. Forno polpette delle dimensioni di una palla da ping-pong, le bagno nel latte (che poi getto via) e le impano nel pangrattato. Le sistemo in una teglia foderata di carta da forno, le irroro con un po' di olio e cuocio in forno per 15 minuti.

Trascorso il tempo rivolto le polpette e cuocio per altri 5 o 10 minuti.

Nel frattempo sistemo la cipolla finemente affettata e lo spicchio d'aglio in camicia, leggermente schiacciato in una padella assieme a un po' di olio.

Accendo la fiamma e rosolo per pochi minuti. Elimino l'aglio. Unisco pochissima acqua e proseguo la cottura sino a quando la cipolla è morbida e il liquido evaporato.

Aggiungo un cucchiaino di zucchero di canna e le arachidi grossolanamente tritate.



Ingredienti per 4 persone

- 400 grammi di carne tritata mista (maiale e manzo)
- 80 grammi di arachidi tostate (il peso si riferisce ai frutti già sgusciati)
- 50 grammi di pane bianco raffermo
- 30 grammi di cipolla bianca
- 3 cucchiaini di zucchero di canna
- 4 cucchiaini di salsa di soia scura
- Alcune foglie di menta fresca
- Uno spicchio d'aglio
- Un'arancia non trattata
- Un limone non trattato
- Latte intero fresco q.b.
- Pangrattato preferibilmente fatto in casa q.b.
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Sale fino q.b.
- Pepe nero macinato al momento q.b.

Cuocio sino a quando lo zucchero è caramellato.

Trasferisco il tutto (compreso il fondo di cottura) in un frullatore o nel bicchiere del frullatore a immersione.

Unisco latte (non usate quello utilizzato per bagnare le polpette poiché è stato a contatto con la carne cruda) in quantità sufficiente a ottenere una crema morbida ma non troppo liquida (6/7 cucchiari) e due cucchiari di salsa di soia.

Frullo il tutto, assaggio e aggiungo sale solo se necessario (la salsa di soia è molto sapida). Metto da parte.

In un'altra padella caramello i restanti due cucchiari di zucchero di canna per poi unire il succo dell'arancia e i rimanenti due cucchiari di salsa di soia.

Cuocio a fiamma alta per far nuovamente sciogliere lo zucchero che a contatto con i liquidi si è rappreso e per far tirare la glassa.

Estraggo le polpette dal forno e le servo ben calde sistemandole su uno specchio di crema di arachidi e irrorandole con la glassa di arancia e salsa di soia.

ARANCINE DI RISO ALLA SICILIANA

di Maria Antonietta Grassi

Blog: [IL POMODORO ROSSO DI MANTGRA](#)

Procedimento

In una casseruola versate tre cucchiaini d'olio e unite la cipolla, la carota e il sedano, tagliati in piccolissimi pezzetti, fate dorare per 1 minuto poi unite la carne tritata e lasciatela rosolare per qualche minuto, sfumate con il vino fino a farlo evaporare completamente.

Aggiungete l'estratto di pomodoro, i piselli e un bicchiere d'acqua calda, aggiustate di sale e di pepe e portate a cottura, a fiamma bassa, fino a quando il ragù si sarà ristretto.

Fate bollire il riso nel brodo vegetale (a fine cottura dovrà essersi assorbito completamente, se è il caso, aggiungete un po' calda durante la cottura) e, a fuoco spento, unite lo zafferano, stemperato in pochissima acqua, il pecorino, il burro e mantecate per qualche minuto.

Unite i tuorli, amalgamate bene il tutto. Stendete il riso su di un piano e lasciatelo raffreddare.

Nel frattempo, tagliate la mozzarella, ben scolata, a cubetti.

Quando il riso sarà completamente raffreddato, prendete un po' nella mano e dategli la forma di una pallina, fate un buco al centro e versate un po' di ragù freddo e qualche cubetto di mozzarella.

Ricoprite con altro riso e dategli la caratteristica forma a pera appuntita, tipica di Catania, o a palla, se preferite.

Proseguite così fino ad esaurimento degli ingredienti, poi passate gli arancini nelle uova intere sbattute e nel pangrattato.

In una padella dai bordi alti fate scaldare abbondante olio e immergete gli arancini, fateli dorare uniformemente. Scolateli e metteteli su carta da cucina per eliminare l'unto in eccesso.

Serviteli caldi o tiepidi.



Ingredienti

- 500 gr di riso supefino per timballi
- 1 bustina di zafferano
- 1 lt di brodo vegetale salato
- 3 etti di carne macinata di manzo
- 1 mozzarella
- 100 gr di pisellini
- 1 cipolla piccola
- 1 carota piccola
- 1 gambo di sedano
- 2 uova intere e 3 tuorli
- ½ bicchiere di vino rosso
- 40 gr di conserva di pomodoro doppio concentrato
- 25 gr di burro
- 3 cucchiaini di pecorino
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Sale e pepe q.b.
- Pangrattato q.b.

POLPETTINE CON VERDURE AUTUNNALI E COUSCOUS

di Monica Bergomi

Blog: [LA LUNA SUL CUCCHIAIO](#)

Procedimento

Mondare tutte le verdure e tagliarle a tocchetti, trasferire in un casseruola e unire sale, peperoncino e poco olio.

Rosolare velocemente e unire i pomodori pelati interi e poca acqua calda, cuocere a fuoco medio per 20/25' minuti.

La verdura deve essere morbida, ma non spappolata.

In una ciotola mettere le carni e amalgamare il composto utilizzando le mani, aggiungere la paprika e poco zenzero in polvere.

Formare delle polpettine, possibilmente tutte uguali, del diametro di circa 3 cm.

Disporre della carta da forno su una teglia e disporvi le polpettine distanziate fra loro.

Cuocere in forno caldo ventilato a 200° per circa 15/18' minuti avendo cura di rigirarle un paio di volte.

Scolare bene le polpette dal grasso rilasciato in cottura.

Intanto portare ad ebollizione 250 ml di acqua e idratare il cous cous come da istruzioni sulla confezione e sgranarlo poi con una forchetta.

Servire le polpette con l'intingolo di verdure accompagnando con il cous cous.

Mi raccomando: per portarlo a tavola ricordate di cospargere il tutto con abbondante allegria!



Ingredienti per 4 persone

- 250 gr di couscous precotto
- 1/4 l d'acqua
- 800 gr di verdure autunnali: sedano, carote, porro, cavolfiore, zucca e cipolla q.b.
- 400 gr pomodori pelati (di buona qualità)
- Peperoncino q.b.
- Paprika q.b.
- Zenzero in polvere q.b.
- Alloro q.b.
- Sale e pepe q.b.
- 600 gr di carne trita (400 g. manzo e 200 g. maiale)
- Olio extra vergine d'oliva q.b.

WARM UP - Minipolpettoni speziati alla griglia con salsa di ananas, zenzero e cipollotto

di Paola "Slelly" Uberti

Blog: SLELLY

Procedimento

Verso il couscous in una capace ciotola e unisco un cucchiaino d'olio e un pizzico di sale. Sgrano con una forchetta e copro con acqua bollente.

Lascio riposare fino a quando il couscous è gonfio e ha assorbito tutto il liquido.

Taglio i cipollotti a rondelle li unisco al couscous assieme alla carne macinata.

Aggiungo un pizzico di pepe di cayenna, un cucchiaino raso di cannella, i semi di finocchio e un cucchiaino di pepe di Giamaica. Aggiungo una presa di sale e impasto il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo.

Per assaggiare e regolare se necessario di sale e spezie cuocio una piccola quantità di carne in un padellino antiaderente molto caldo.

Lascio riposare in frigorifero per mezz'ora. Divido il preparato in quattro parti e formo altrettante palline pressandole molto bene. Lavoro le palline sul piano conferendo loro una forma cilindrica. Infilo ciascun minipolpettone con uno spiedo di metallo piatto.

Ungo i minipolpettoni con un po' di olio e li cuocio sulla griglia a fiamma diretta ma bassa per 10/15 minuti, rivoltandoli più volte (devono abbrustolirsi all'esterno e restare morbidi all'interno).

Nel frattempo frullo grossolanamente l'ananas e lo sistemo in una ciotola. Aggiungo lo zenzero e il cipollotto tagliato a rondelle.

Condisco con poco olio, sale, il succo e la scorza del lime e lo zucchero di canna. Servo i minipolpettoni con la salsa di ananas a parte.



Ingredienti per 4 persone

Per i minipolpettoni:

- 300 grammi di carne di maiale macinata
- 70 grammi di couscous integrale precotto
- 1 cipollotto rosso di Tropea (circa 30 grammi)
- Due cucchiaini di semi di finocchio
- Pepe di cayenna in polvere q.b.
- Cannella in polvere q.b.
- Pepe di Giamaica in polvere q.b.
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Sale fino q.b.

Per la salsa:

- 240 grammi di polpa di ananas fresco
- 2 cucchiaini di zenzero fresco grattugiato
- 1 cipollotto rosso di Tropea (circa 30 grammi)
- 1 lime
- 1 cucchiaino di zucchero di canna
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Sale fino q.b.

POLPETTE AL LIMONE (GHIUVARÒAKIA AVGOLEMONO)

di Maria Antonietta Grassi

Blog: [IL POMODORO ROSSO DI MANTGRA](#)

Procedimento

In una ciotola capiente mettete la carne tritata, il riso crudo, metà del Parmigiano Reggiano grattugiato, la cipolla e il prezzemolo tritati.

Salate, pepate e mescolate bene, poi, con il composto ottenuto, formate delle polpette rotonde, non troppo grandi.

Portate ad ebollizione il brodo, tuffateci le polpette e fate cuocere a fuoco moderato e a pentola scoperta per un'ora e mezza circa.

Dieci minuti prima della fine della cottura, dividete i tuorli dagli albumi e sbattete leggermente questi ultimi, unite poi i tuorli, il rimanente Parmigiano e mescolate bene.

Aggiungete, poco alla volta e continuando a mescolare, il succo del limone, la farina e un mestolo del brodo di cottura delle polpette.

Togliete dalla pentola le polpette e mettetele in un piatto. Versate il composto d'uova e limone nel brodo rimasto e, mescolando continuamente e delicatamente, proseguite la cottura per qualche minuto a fuoco molto basso.

Rimettete nella pentola le polpette e fate insaporire ancora per un minuto. Servite subito e buon appetito.



Ingredienti per 4 persone

- 500 gr di polpa d'agnello tritata
- 80 gr di riso
- 1 cipolla
- 80 gr di Parmigiano Reggiano grattugiato
- Una decina di rametti di prezzemolo
- 1 limone
- 2 uova
- 1 cucchiaino di farina
- 1, 5 lt. di brodo vegetale
- Sale e pepe q.b.

ZUPPA CRUDA DI INSALATA CON POLPETTINE DI SALSICCIA, NOCCIOLE E MIRTILLI di Monica

Bergomi

Blog: [LA LUNA SUL CUCCHIAIO](#)

Procedimento

Lavare la lattuga e sfogliarla, mondare i cipollotti e ridurre tutto a tocchetti; riservare qualche foglia tenera di lattuga per la guarnizione.

Trasferire il tutto in un contenitore unire il sale, il succo di limone, 50/70ml di acqua ghiacciata e poco olio extravergine, con un frullatore ad immersione ridurre il tutto in purea fine e riporre nel frigorifero.

Per le polpettine privare la salsiccia del budello, tritare grossolanamente le nocciole e i mirtilli rossi, e amalgamare il tutto formando un impasto omogeneo.

Formare delle polpettine della dimensione di una piccola noce. Tagliare il pollo a cubetti.

Per la cottura delle polpettine riscaldare il forno a 180C gradi ed infornate per 10/12' min.

In alternativa possono essere cotte velocemente nel forno microonde combinato per 4' min.

Per servire ridurre a listarelle molto sottili le foglie di lattuga tenute da parte, sistemare le polpettine su degli spiedini di legno e dividete la zuppa fredda in contenitori monoporzione, guarnite con la lattuga tenuta da parte e servite subito con le polpettine calde o tiepide.



Ingredienti

- 300 gr lattuga romana
- 2 cipollotti
- 1/2 limone (il succo)
- Sale grosso q.b.
- Olio extravergine d'oliva
- 200 gr salsiccia fresca di maiale
- 50 gr nocciole piemontesi tostate
- 50 gr mirtilli rossi essiccati (cranberry)

MAIALE A PRIMAVERA - Miniburger di maiale con carote e zenzero

di Paola "Slelly" Uberti

Blog: [SLELLY](#)

Procedimento

Preriscaldo il forno a 220° C.

Irroro il pane raffermo tagliato a tocchi con un po' d'acqua. Metto da parte per alcuni minuti.

In una ciotola riunisco il pane ben strizzato, il macinato di maiale, lo zenzero spellato e finemente grattugiato, le carote grattugiate, la cipolla tritata, lo zucchero, la cannella e un pizzico di noce moscata. Condisco con sale e pepe nero e mescolo con cura.

Cuocio una piccola quantità di composto in un padellino antiaderente con lo scopo di assaggiare e regolare di sale se necessario.

Suddivido il preparato in 12 porzioni: formo palline che schiaccio delicatamente per conferire loro la forma del miniburger (io li preferisco non troppo sottili).

Dispongo le porzioni in un'ampia teglia, su un foglio di carta da forno. Irroro con un filo d'olio e cuocio in forno per 20/25 minuti.

I miniburger devono formare una leggera doratura superficiale. Servo immediatamente.



Ingredienti per 12 miniburger

- 450 grammi di carne di suino macinata (il macinato non deve essere troppo magro)
- 130 grammi di carote (il peso si riferisce agli ortaggi mondati e grattugiati)
- 80 grammi di pane raffermo
- 30 grammi di zenzero fresco
- 25 grammi di cipolla bianca
- Un pizzico di cannella in polvere
- Un cucchiaino di zucchero di canna
- Noce moscata grattugiata al momento q.b.
- Sale fino q.b.
- Pepe nero macinato al momento q.b.
- Olio EVO q.b.



E

infine...una polpetta

dolce

POLPETTE DOLCI CCC (CEREALI CACAO CANNELLA)

di Simone "Saimon" Rossi

Blog: [AVANGUARDIA DI CUCINA VEGETARIANA](#)

Procedimento

Ecco questa ricetta facile e veloce, per stupire i vostri ospiti con un piatto di polpette alternativo.

Fate sciogliere la margarina in un tegame a fiamma bassissima.

Tritate grossolanamente i cereali e aggiungeteli al burro, senza mai togliere dal fuoco.

Unite gradualmente anche gli altri ingredienti e amalgamate bene con un cucchiaino di legno.

Spegnete la fiamma e fate raffreddare 10 minuti a temperatura ambiente.

Dovreste ottenere un composto facilmente lavorabile con le mani.

Formate delle piccole palline e conservatele in frigorifero fino al momento del servizio, ma se siete golosi sono ottime anche calde!



Ingredienti per 6 persone

- 100 g di margarina
- 50 g di cacao amaro
- 50 g di zucchero
- 100 g di cereali
- 20 g di latte di soia
- Cannella

Indice delle ricette

CARCETTE - Polpette di carciofi con ricotta, menta e limone	11
POLPETTINE DI PATATE E FAGIOLINI AL SESAMO	12
VEGETABALLS - Polpette di verdura speziate	13
CROCCHETTE TRICOLORI DI PATATE	14
LUGLIO COL BENE CHE TI VOGLIO - Hamburger di melanzane e cereali al finocchio e limone con pomodorini	15
POLPETTE VEGAN DI PEPERONI E PATATE	16
POLPETTATO - Polpette di pangrattato e olive con zuppetta di pomodoro al cumino	17
SPINACI CURIOSI - Crocchette di spinaci al curry con salsa di yogurt profumata al limone	18
PLATESSA SI ACCOMODI! - "Cuscini" di platessa e zucchine al curry	20
TARTUFI ESTIVI - Tartufi di ricotta e tonno con limone e zenzero	21
SPAGHETTI AND MEATBALLS DEL VENERDÌ	22
ANELLETTI AL FORNO CON POLPETTINE DI SGOMBRO	23
POLPETTINE DI NASELLO	23
LP...ATATE - Dischi di patate e prosciutto di Parma con salsa al gorgonzola	25
POLPETTE DI RICOTTA E PROSCIUTTO	26
INSALATINA DI FAVE E ASPARAGI CRUDI CON POLPETTINE DI PANE E SALAME E SALSA ALLO YOGURT LIMONE E ZENZERO	27
POLPUMATE - Polpette profumate agli agrumi con crema di arachidi e glassa all'arancia	29
ARANCINE DI RISO ALLA SICILIANA	31
POLPETTINE CON VERDURE AUTUNNALI E COUSCOUS	32
WARM UP - Minipolpettoni speziati alla griglia con salsa di ananas, zenzero e cipollotto	33
POLPETTE AL LIMONE (GHIUVARÒAKIA AVGOLEMONO)	34
ZUPPA CRUDA DI INSALATA CON POLPETTINE DI SALSICCIA, NOCCIOLE E MIRTILLI	35
MAIALE A PRIMAVERA - Miniburger di maiale con carote e zenzero	36
POLPETTE DOLCI CCC (CEREALI CACAO CANNELLA)	38

POLPETTE & COMPANY
ricette, cultura, curiosità

E-book

Coordinamento editoriale LIBRICETTE.eu
www.libricette.eu - info@libricette.eu