



3ª RICETTA

LA CUCINA ITALIANA DELL'ALCIES

SECONDO PIATTO

POLPETTE AL SUGO DELLA MAMMA

Ingredienti:

500 gr. carne macinata
100 gr prosciutto cotto tritato
1 cucchiaino colmo di sale
2/3 cucchiai parmigiano grattugiato
2 spicchi d'aglio, prezzemolo e cipollina tritati finemente;
2 uova piccole o 1 uovo grosso
pangrattato quanto basta
500 gr. purè di pomodoro
origano, 1 pizzico di zucchero



Sbattere con la forchetta l'uovo con il sale, il parmigiano e aglio/prezzemolo/cipollina tritati. Unire il prosciutto tritato e la carne e mescolare bene. Aggiungere pangrattato fino ad avere una massa soda che si può lavorare in palline (circa 12-16).

Rosolarle in una pentola con un cucchiaio di olio di oliva extravergine finchè saranno dorate, aggiungere 500 gr. di pomodoro (o sugo di pomodoro tipo Tarantella). Quando bolle salare, unire un pizzico di zucchero, due generosi pizzichi di origano, coprire e far sobbollire a fuoco basso per circa mezz'ora.

Le polpette al sugo in Italia sono un secondo piatto che di solito si serve con il purè.

In Brasile si possono servire come piatto unico con riso e fagioli.