

## Polpette & Co.



## INDICE

Polpette al forno.....	4
Polpette di melanzane e zucchine.....	6
Polpette di pane.....	8
Polpette Dukan e zucchine saltate.....	10
Polpette Dukan alle zucchine.....	13
Schiacciatine di carne.....	15
Hamburger Dukan di tonno.....	17

Ciao a tutti!

Questo .pdf è dedicato ad un piatto principe della nostra cucina: le polpette!

Possiamo declinare questa delizia in infinite varianti: dalle classiche a base di carne di manzo, a quelle con verdure per gli amici vegetariani, fino alla versione più dietetica per i dukaniani e, non ultimo, la variante velocissima con il pesce.

Le polpette fanno subito pensare a momenti di convivialità: a me ricordano i pranzi domenicali con i miei genitori, visto che tuttora le polpette sono un cavallo di battaglia della cuoca più straordinaria che conosca, cioè la mia mamma!

Negli ultimi anni, con l'avvento del finger food, le polpette sono diventate persino un must per un elegante banchetto, visto che si prendono con due dita e si gustano anche mentre si fanno due chiacchiere in libertà.

Quello che resta certo è che basta portare in tavola una ricca porzione di queste squisite sfere, veri scrigni di gusti anche molto diversi, per apprezzare la cuoca di casa!

Ecco quindi come va letto questo .pdf: come una pratica guida per declinare le polpette in chiave diversa, ma sempre con ricette rapide e senza rinunciare al gusto!

Un abbraccio, Lia!

## Polpette al forno



Se penso ad un cibo che mi dà l'aria di "casa", penso subito alle polpette di carne: sarà che a casa dei miei genitori sono da sempre l'appuntamento fisso della domenica, sarà che quelle che fa la mia mamma sono inimitabili, sarà che solo a vederle, rotonde e abbrustolite, fanno subito festa, ma le polpette sono un piatto che mi trasmette gioia e soddisfazione.

Per anni ho rifiutato di confrontarmi con il modello inarrivabile materno, ma poi mi sono detta: ognuno ha la sua personale ricetta, quindi io farò le "mie" polpette, ovviamente fritte, e devo dire che hanno riscosso sempre un certo successo, sia come antipasto che come secondo.

In seguito, ho voluto provare a fare un esperimento e, anziché friggerle, le ho cotte al forno, pensando: se la ricetta mi riesce, è una svolta, non solo per le calorie, ma anche per la comodità di prepararle ad un pranzo o ad una cena con amici...volete mettere la differenza tra spadellare in cucina ricoprendosi di odore di fritto i vestiti, mentre gli altri sono in soggiorno a parlottare, e invece preparare in anticipo le polpette ed aspettare che dorino in forno insieme agli invitati?

Vi dò subito il responso: le polpette al forno non sono certamente la stessa cosa di quelle fritte, ma hanno il loro perchè e anche il mio commensale di casa le ha gradite, con quella loro croccantezza un po' più asciutta dell'unto della frittura...provatele e mi direte!

L'unico cambiamento rispetto alla ricetta delle polpette fritte è stato quello di mescolare trita di vitello e trita di suino: in questo modo, le polpette vengono meno stoppose e quindi più adatte alla cottura in forno.

Vediamo di prepararle insieme, così mi saprete dire!

### **Ingredienti per 4 persone:**

- 200 grammi di macinato di vitello;
- 200 grammi di macinato di suino;
- 1 uovo;
- tre cucchiaini di parmigiano;
- tre cucchiaini di pangrattato;
- qualche foglia di prezzemolo tritato;
- mezzo spicchio d'aglio tritato;
- sale q.b.;
- due cucchiaini di olio extravergine di oliva.

In una ciotola mescolate tutti gli ingredienti tranne l'olio, prima con una forchetta e poi con le mani, fino ad ottenere un composto che si stacca facilmente dalla mano, pur restando umido.

Coprite la ciotola con un foglio di pellicola e mettete in frigo per un'oretta.

Stendete un foglio di carta di forno sulla placca del forno, formate delle polpette non troppo grandi (la dimensione giusta è più piccola di una noce) e disponetele sulla teglia.

Irroratele con l'olio e cuocetele in forno caldo ventilato per 15-20 minuti a 200 gradi...non ci crederete, ma sono golosissime!

## Polpette di melanzane e zucchine



Bè, però queste sono polpette di melanzane e zucchine, non so se mi spiego: una ricetta ottima per un buffet finger food, ma anche come secondo piatto, e adatta anche ai vegetariani... insomma, il massimo della versatilità!

Queste polpette sono facili e veloci da preparare e non necessitano di frittura: sono squisite, infatti, anche se cotte nel forno e consentono così una preparazione meno laboriosa, oltre che più leggera.

Le origini di questa ricetta sono calabresi e prevedono solo l'uso delle melanzane, che io ho arricchito con le zucchine: mi ricordo che quando ero piccola le preparava sempre una zia del mio papà ed era una gran festa, pur trattandosi di una ricetta semplicissima e molto economica.

Io ho deciso di riproporla, prendendo spunto dal sito Ricette Bimby, ed hanno avuto un buon successo!

Proviamo a prepararle insieme? Seguitemi in cucina!

### Ingredienti per circa 25 polpette di media grandezza:

- 500 ml di acqua;
- 300 grammi di zucchine;
- 300 grammi di melanzane;
- 120 grammi di pangrattato (più quello necessario per la panatura);
- 2 uova;
- 100 grammi di formaggio grattugiato;
- sale q.b.;
- olio extravergine di oliva q.b..

Lavate e spuntate le melanzane e le zucchine e tagliatele a cubetti, quindi cuocetele a vapore (mettete l'acqua in una pentola, adagiatevi sopra il piatto per la cottura a vapore e coprire con un coperchio).

Quando le verdure saranno cotte, lasciatele raffreddare e mettetele in un mixer insieme alle uova, ai 120 grammi di pangrattato, al formaggio grattugiato e al sale e mescolate fino ad ottenere un composto omogeneo e abbastanza solido (se è troppo liquido, aggiungete in parti uguali parmigiano e pangrattato).

**Se avete il Bimby**, disponete i cubetti di verdure nel vassoio del varoma, mettete l'acqua nel boccale, su cui avrete appoggiato il varoma stesso, e cuoceteli per 20 minuti, a Temperatura Varoma e velocità 1.

Quindi, fate raffreddare le verdure, svuotate il boccale dall'acqua e ponetevi le melanzane, le zucchine, i 120 grammi di pangrattato, le uova, il formaggio grattugiato e il sale e mescolate tutto per 10 secondi a velocità 6: anche in questo caso, se il composto vi sembra troppo liquido, aggiungete pangrattato e formaggio in parti uguali e ripetete l'operazione.

Mettete il composto in frigorifero per almeno mezz'ora.

Trascorso questo tempo, accendete il forno a 200 gradi in modalità ventilata.

Dal composto ricavate tante polpette, un po' più grandi di una noce, ma più piccole di un hamburger, passatele nel pangrattato e disponetele su una placca da forno ricoperta di carta da forno.

Completate con un filo di olio extravergine di oliva e infornate in forno caldo per circa 20 minuti.

Sono ottime appena sfornate, ma ugualmente deliziose appena tiepide!

Naturalmente, se preferite, potete anche friggerle in abbondante olio bollente.

## Polpette di pane



Con questa ricetta vi propongo una ulteriore variazione sul tema delle polpette: quelle che vorrei preparare insieme a voi sono delle ottime, semplici ed economiche polpette di pane.

Ottime perchè il gusto c'è e non si discute; semplici perchè si preparano davvero in un attimo; economiche perchè le polpette di pane sono la classica ricetta di riciclo, per il pane avanzato e per i residui di formaggio e di salumi che spesso ritroviamo nel nostro frigorifero senza neppure ricordarci di averli mai acquistati.

Inoltre, queste polpette di pane sono anche un'ottima ricetta finger food, molto sfiziosa e, se avrete cura di seguire la cottura al forno, anche piuttosto leggera.

Se vi ho convinti a provare le mie polpette di pane, seguitemi in cucina e preparatele con me.

### Ingredienti per circa 30 polpette:

- 300 grammi di pane raffermo;
- un bicchiere di latte scremato;



- 50 grammi di prosciutto cotto (o altro salume a vostra scelta);
- 40 grammi di scamorza affumicata (o altro tipo di formaggio);
- 50 grammi di grana padano grattugiato;
- 1 uovo;
- sale q.b.;
- pangrattato q.b.;
- olio extravergine di oliva q.b..

Bagnate il pane raffermo con il bicchiere di latte e lasciatelo ammollo per circa mezz'ora.

In un mixer, tritate il prosciutto cotto e la scamorza affumicata.

Mettete tutto in una ciotola insieme agli altri ingredienti (tranne il pangrattato e l'olio) e impastate con le mani fino ad ottenere un composto omogeneo.

**Se avete il Bimby**, mettete il prosciutto cotto e la scamorza affumicata nel boccale e fate andare per 30 secondi a velocità 7.

Unite il pane ammorbidito e tritate ancora per altri 30 secondi a velocità 7.

Aggiungete il grana, l'uovo e il sale e impastate per 45 secondi a velocità spiga.

Qualunque metodo abbiate usato, ponete il composto a rassodare in frigorifero per almeno mezz'ora.

Quindi accendete il forno a 200 gradi in modalità ventilata e cominciate a formare le polpette (grandi un po' meno di una noce) e a rotolarle nel pangrattato.

Disponete le polpette impanate sulla placca del forno ricoperta da carta da forno e completate con un filo di olio extravergine di oliva.

Cuocete in forno caldo per 15 minuti e gustate le vostre polpette calde o appena tiepide.

In alternativa, potete tuffare le polpette in olio bollente e friggerle.

## Polpette Dukan e zucchine saltate



Questa ricettina leggera e gustosa ha accompagnato il periodo in cui ho seguito la dieta Dukan: vi propongo, infatti, le polpette Dukan e zucchine "saltate".

Che cosa c'è di meglio delle polpette per una cena allegra, magari anche con amici ospiti, a cui proporre un piatto che non sembra affatto quelle tristi fettine dietetiche e quell'altrettanto triste insalata scondita?

Il segreto sta, ovviamente, nella cottura al forno delle polpette, che le rende saporite anche se non sono fritte, e nell'impasto delle stesse. A questo proposito, fate attenzione, perchè nell'impasto è prevista una parte della dose quotidiana giornaliera di crusca di avena (due cucchiaini nella ricetta che vi propongo, che è per due persone, quindi calcolate dalla vostra razione giornaliera un cucchiaino in meno di crusca di avena o, se preferite, sostituirla con la crusca di grano).

Quanto al contorno, le zucchine sono fintamente saltate, ma in realtà sono sfumate in un delizioso sughetto, che come vedrete non prevede l'olio: insomma, come non mi stancherò mai di ripetere, ci sono tanti modi per fare la dieta senza sentirsi sottoposti ad un sacrificio!

Venite con me a provare questa ricetta?

### **Ingredienti per 2 persone:**

#### **Per le polpette**

- 400 grammi di macinato sceltissimo di manzo;
- due cucchiai di crusca di avena (o di grano);
- un uovo;
- sale;
- aglio liofilizzato;
- prezzemolo liofilizzato.

#### **Per le zucchine**

- due zucchine medio grandi (o tre piccole);
- sei pomodorini tipo pachino;
- un cucchiaino di insaporitore ai funghi porcini;
- un quarto di cipolla;
- sale;
- tre cucchiai di vino bianco (che suddivisi per due persone equivalgono a mezzo tollerato).

Preparate l'impasto per le polpette, mettendo in una ciotola tutti gli ingredienti ed amalgamandoli: lavorate bene il composto e mettetelo in frigo per almeno un'ora (l'uovo, raffreddandosi, compatterà l'impasto e potrete ricavare con maggiore facilità le vostre polpette).

Se siete in consolidamento, potete aggiungere anche un cucchiaio di parmigiano grattugiato.

Nel frattempo, lavate e spuntate le zucchine e tagliatele a tocchetti: mettete i tocchetti in una padella con la cipolla tagliata sottilmente, l'acqua e l'insaporitore.

Quando l'acqua sarà assorbita, sfumate con il vino bianco, aggiungete i pomodorini tagliati in quarti e lasciate evaporare: se, a questo punto, le zucchine non dovessero risultare cotte, potete bagnare nuovamente il composto con poca acqua e un altro po' di insaporitore (ma se lavrete tagliato le zucchine a tocchetti piccoli non avrete bisogno di questo ulteriore passaggio).

Date la forma alle polpette (se le fate piccine, diventeranno un simpatico aperitivo finger food), mettetele sulla placca del forno rivestita con carta forno e fate cuocere a 180 gradi per 20 minuti (gli ultimi 5 minuti in modalità ventilata).

Siete ancora sicuri di essere a dieta?

## Polpette Dukan alle zucchine



Quando ci si mette a dieta, il rischio peggiore è quello di ridursi a mangiare cibi tristi e sconditi, non facendo altro che aumentare il senso di frustrazione e diminuire la motivazione a proseguire il proprio percorso di dimagrimento.

Invece, con queste polpette, vi dimenticherete persino di essere a dieta e, soprattutto, potrete mangiarne a volontà senza sensi di colpa!

Solitamente, infatti, si dice "polpetta" e si pensa subito alla frittura: invece, non tutti sanno che le polpette possono anche essere cotte in forno e, udite udite, senza olio. E quel che è ancora più stupefacente è che il risultato è ottimo: proviamo???

### Ingredienti per 2-3 persone

- 500 grammi di carne macinata magra (io ho usato quella di vitello);
- 4 cucchiaini di crusca d'avena;
- 1 zuccina piccola;
- 1 uovo;
- 1 spicchio di aglio;
- 1 gambo di prezzemolo;
- sale q.b..

Con una grattugia, riducete a julienne la zuccina, dopo averla spuntata e lavata.

Mettetela in una ciotola capiente e strizzatela, per farle perdere l'acqua di vegetazione.

Nella stessa ciotola, aggiungete la carne, la crusca, l'uovo, l'aglio e il prezzemolo sminuzzati finemente e il sale: impastate energicamente tutti gli ingredienti per farli amalgamare.

Coprite la ciotola con la pellicola e mettetela per almeno 30 minuti in frigo (la crusca si ammorbiderà ed assorbirà l'ulteriore acqua di vegetazione che la zuccina avrà nel frattempo rilasciato).

Trascorsi i 30 minuti, accendete il forno a 200 gradi in modalità ventilata e nel frattempo, ricavate le vostre polpette e disponetele sulla placca del forno che avrete ricoperto di carta da forno.

Fate cuocere per circa 20 minuti (fino all'avvenuta doratura), mettendole sul ripiano più basso del forno.

## Schiacciatine di carne



Le schiacciatine di carne sono una variante più saporita del classico hamburger, che vi propongo di accompagnare con un sughetto davvero delizioso, che scaldereà le vostre serate autunnali.

Per me queste schiacciatine sono un ottimo sistema per risolvere una cena in 20 minuti con un piatto nutriente e completo, oltre che una ricotta a cui sono affettivamente molto legata: infatti, è uno dei "cavalli di battaglia" della mia mamma e devo dire che non tradisce mai! vedrete....

### **Ingredienti per 2 persone:**

- 500 grammi di carne macinata di manzo;
- 1 uovo;
- due-tre manciate di parmigiano grattugiato;
- sale q.b.;
- pepe (se vi piace);
- olio;

- 250 ml di vino bianco.

Mettete in un recipiente la carne macinata, l'uovo, il sale, il parmigiano e il pepe se lo preferite.

Impastate con le mani: deve risultare un composto morbido, più cedevole rispetto a quello per le polpette.

Quando l'impasto ha raggiunto la giusta consistenza, ungete una padella antiaderente con un filo d'olio e iniziate a modellare le schiacciatine di carne: dovete prendere una piccola parte di impasto, modellarla come una grande polpetta, poi appiattirla leggermente e metterla in padella.

Quando avrete formato tutte le schiacciatine di carne, accendete il gas e fatele rosolare nell'olio: deve formarsi una bella crosticina su entrambi i lati.

A questo punto, sfumate con il vino bianco e coprite con un coperchio. Lasciate cuocere per una decina di minuti, finché il sughetto si restringe un po': giusto il tempo di preparare una insalata freschissima e colorata.



## Hamburger Dukan di tonno



La ricetta di questi ottimi Hamburger Dukan di tonno l'ho presa dal sito Dieta Dukan Ricette, che è sempre per me fonte di ispirazione: della ricetta originaria ho cambiato gli aromi e il metodo di cottura, preferendo il forno alla piastra.

Questi hamburger sono davvero facili da realizzare e sono anche una pratica soluzione salvacena, essendo gli ingredienti facilmente reperibili nel frigorifero e nella dispensa di un "saggio dukaniano", ma anche in quelli di

una persona non a dieta. Tra l'altro non contengono tollerati, per cui volendo ve li potete pappare tutti (il che non è ininfluente, soprattutto nei giorni PP e in Attacco)!

Venite con me a preparare gli Hamburger Dukan di tonno?

**Ingredienti per 6 hamburger di medie dimensioni:**

- 2 scatolette di tonno al naturale da 160 grammi;
- 2 cucchiaini di quark;
- 1 uovo;
- 1 cucchiaio di crusca di grano;
- un pizzico di mix di aromi per pesce.

Accendete il forno a 180 gradi in modalità statica.

Sgocciolate bene le confezioni di tonno e svuotatele in una ciotola, in cui aggiungerete tutti gli altri ingredienti (io non ho utilizzato il sale, perchè a mio parere il tonno in scatole è già abbastanza saporito).

Mescolate bene con un cucchiaio o con le mani fino ad ottenere un impasto omogeneo. Se volete, mettete l'impasto a riposare in frigo per una decina di minuti (in tal caso, accendete il forno solo dopo aver completato questa fase).

Aiutandovi con un coppapasta ed un cucchiaio, date la forma ai vostri hamburger, disponendoli direttamente sulla placca del forno ricoperta di carta da forno.

Fate cuocere per circa 20 minuti e ulteriori 5 minuti in modalità ventilata.