

## SECONDI DI CARNE

# Polpettone saporito

## DOSI

4 persone

## PREPARAZIONE

30 min

## CALORIE

393 kcal

## ■ Ingredienti per 4 persone

|                                       |             |
|---------------------------------------|-------------|
| Carne magra di vitello macinata       | 200 g       |
| Salsiccia                             | 80 g        |
| Farro spezzato                        | 150 g       |
| Uova                                  | 2           |
| Prezzemolo                            | 5 rametti   |
| Pangrattato                           | 40 g        |
| Formaggio grana grattugiato           | 60 g        |
| Formaggio toma piemontese grattugiato | 40 g        |
| Pancarré                              | 2 fette     |
| Latte                                 | 2 bicchieri |
| Aglio                                 | 1 spicchio  |
| Noce moscata                          |             |
| Olio d'oliva extra-vergine            | 2 cucchiari |
| Sale                                  |             |
| Pepe                                  |             |

## PER LE VERDURE

|                            |             |
|----------------------------|-------------|
| Zucchine piccole           | 2           |
| Melanzana                  | 1           |
| Patata                     | 1           |
| Cipolla                    | 1           |
| Pomodori                   | 2           |
| Basilico                   | 1 ciuffo    |
| Timo fresco                | 2 rametti   |
| Olio d'oliva extra-vergine | 4 cucchiari |
| Sale                       |             |
| Pepe                       |             |

## ■ Preparazione

- 1 Cuocete il farro in abbondante acqua salata per 30 minuti e scolatelo. In una padella fate tostare il pangrattato con 2 cucchiaini di olio, finché risulterà dorato.
- 2 Tritate finemente il prezzemolo con l'aglio. Ammollate nel latte il pancarré e strizzatelo.
- 3 Mettetelo in una ciotola con la carne macinata, la salsiccia privata della pellicina e sbriciolata, il pangrattato, il trito di prezzemolo e aglio, le uova, i formaggi e il farro.
- 4 Salate, pepate e profumate con un pizzico di noce moscata. Amalgamate bene il tutto con una forchetta. Distribuite il composto in uno stampo a cassetta da 1 litro foderato di carta forno e livellatelo.
- 5 Cuocete in forno già caldo, a 180 gradi, per circa 1 ora. A fine cottura, fate riposare per 10 minuti il polpettone prima di sformarlo delicatamente.
- 6 Intanto preparate le verdure: immergete i pomodori in acqua bollente per pochi istanti e spellateli. Pulite e tagliate a dadini le altre verdure. In una padella scaldate l'olio e fatevi appassire la cipolla.
- 7 Unite le patate e cuocete per 10 minuti, poi aggiungete pomodori, zucchine e melanzane e terminate la cottura. Regolate di sale, pepate, cospargete di basilico e timo spezzettati e mescolate.
- 8 Servite il polpettone tagliato a fette accompagnato dalle verdure.