



# Polpette di Barbabietola

RICETTA SFIZIOSA

## Ingredienti:

PER 15 POLPETTE

Barbabietola rossa precotta 250 gr

Pane raffermo tagliato a cubetti 150 gr

Latte q.b.

Uova 1

Parmigiano grattugiato 40 gr

Patate medie 1

Pangrattato q.b.

Olio di semi di arachide 400ml (frittura)

(Altrimenti si possono cuocere al forno)

Sale q.b.

Pepe q.b.

PER LA SALSA

Yogurt greco 100 gr

Senape 1/2 cucchiaino

Miele di millefiori 1 cucchiaino

Erba cipollina tritata q.b.





# Polpette di Barbabietola

RICETTA SFIZIOSA

## Procedimento:

Iniziate col mettere la patata in una pentola con l'acqua fredda e portate a bollore. Cuocete finché non è morbida. Spezzettate il pane raffermo e raccoglietelo in una ciotola. Versate il latte tiepido e mescolate con un cucchiaino in modo da far assorbire bene il latte.

Tagliate la barbabietola rossa a pezzetti e frullatela fino a ridurla in purea. Pelate la patata lessata e schiacciatela. Unite ora la purea di barbabietola alla patata schiacciata. Aggiungete il pane raffermo ammollato ben strizzato. Unite l'uovo.

Versate il formaggio grattugiato e aggiungete anche sale e pepe. Mescolate inizialmente con un cucchiaino e successivamente amalgamate il composto con le mani. Lasciate riposare per 10 minuti l'impasto in frigorifero.

Una volta che l'impasto è ben compatto è pronto per essere utilizzato.





# Polpette di Barbabietola

RICETTA SFIZIOSA

## Procedimento:

Prelevate una noce di impasto e iniziate a formare le polpette facendole roteare tra i palmi della mano. Una volta composte tutte le polpette, passatele nel pangrattato in modo che aderisca bene ad ogni polpetta e sistematele in un piatto cosparso di pangrattato per evitare che si attacchino. Intanto scaldate l'olio di semi d'arachide in una pentola. Quando l'olio è caldo immergete le polpette poche alla volta e friggetele per un paio di minuti a fiamma alta. In alternativa per una versione più salutare, cuocete in forno statico a 200°C per circa 30 minuti o fino alla doratura desiderata. Ora preparate la salsa di accompagnamento. Versate lo yogurt in una ciotola, aggiungete la senape e il miele. Mescolate energeticamente per amalgamare il tutto e profumate con una manciata di erba cipollina. Ora non vi resta che mangiare questa bontà!

