



Le polpettine al forno

Questa preparazione è sempre stato uno dei miei cavalli di battaglia ogni volta che c'era una festiciola con molte persone (senza mai dimenticare una delle mie tante [insalate di patate](#)).

Fra l'altro la cottura al forno facilita il tutto e libera la casa da spruzzi d'olio e odori di fritto.

Per questo piatto gli ingredienti sono molto indicativi, molte cose possono essere sostituite con altre oppure aggiunte: è in pratica una preparazione molto democratica!

E nella scelta degli ingredienti si può tener conto di eventuali allergie o antipatie (sarà strano ma... ci sono persone che aborriscono la cipolla)

Le polpettine al forno

Ingredienti, per circa una dozzina di persone:

carne di manzo	gr	600
luganega	gr	200
uovo	pz	1
senape dolce	CT	1
panino secco	pz	1
latte o acqua		QB
aglio spicchi	2	
prezzemolo		Ad Lib
<i>... in più, secondo il gusto</i>		
cipolla	pz	1
paprika dolce	ct	1
parmigiano grattugiato	CT	2
<i>e qualunque altra cosa possa far piacere!</i>		

Preparazione:

Preriscaldare il forno (220° se ventilato, altrimenti 250°).

Ammollare il panino e tritare gli ingredienti.

Mescolare in una ciotola oppure nel bicchierone del mixer la carne, la salsiccia e il panino strizzato e fatto a pezzetti.

Aggiungere l'uovo, la senape, l'aglio e il prezzemolo ed eventuali altri ingredienti a disposizione.

Salare e pepare a piacere. Impastare fino a ottenere un impasto molto omogeneo.

Formare delle polpettine sferiche (un po' più di una noce, come dimensioni) e disporle su di una placca coperta con carta forno.

Cuocere in forno per venti minuti.

Toglierle dalla placca appena pronte, altrimenti si incollano fra di loro.

Servirle, per esempio, su un letto di foglie di lattuga o su semplici vassoi.

SUGGERIMENTI E NOTE:

- *Queste polpettine sono ottime anche fredde il giorno dopo.*
- *Se per caso in casa c'è un avanzo di purè di patate, lo si può utilizzare come sostituto del panino ammollato, rinforzandolo eventualmente con un po' di pangrattato.*
- *E poiché in cucina non si dovrebbe buttar via mai niente, se nel freezer abbiamo avanzi di salumi, li si può utilizzare al posto della luganega.*
- *Valori nutritivi, molto indicativi data la variabilità degli ingredienti:
kcal 2833.60, proteine gr 205.19, grassi gr 186.36, carboidrati gr 71.74*