

Polpette con verdure



Ingredienti:

400 g carne macinata

400 g verdure (broccoli, carote, zucchine)

250 g ricotta

2 uova

pangrattato q.b.

sale, curcuma, prezzemolo

Mettete le verdure tagliate grossolanamente nel mixer...



... e frullate. Unite alla carne, prezzemolo tritato, ricotta, uova, 1 cucchiaino di curcuma, sale...



... e amalgamate il tutto. Formate delle polpette grandi quanto una noce e passate nel pangrattato.



Mettete nella casseruola l'olio a bagno, coprite con Magic Cooker e riscaldate sul fornello medio a fiamma alta 3 minuti. Spostate la casseruola dal fuoco e immergete poche polpette per volta. Coprite e cuocete a fiamma media 3-4 minuti. Scuotete leggermente la casseruola a metà cottura per farli girare. Spostate sempre la casseruola dal fuoco quando dovete togliere le polpette cotte e mettere altre. Togliete sul piatto con carta assorbente.



Buon appetito con Magic Cooker!

Ricetta fatta da Eliza Sestov.