

Polpette di cappone



Ingredienti:

400-500 cappone disossato

2 tuorli + 1 uovo

100 g parmigiano o grana

2 fette di pane integrale

latte q.b.

sale,prezzemolo

1 cucchiaino curcuma

2 cucchiai pangrattato

Tritate a coltello la carne del cappone.



Frullate nel mixer il parmigiano o grana con il prezzemolo.



Unite nella ciotola il cappone, il pane bagnato nel latte e strizzato, il parmigiano, i tuorli con l'uovo, poco sale e la curcuma.



Amalgamate bene il tutto e formate delle polpette con le mani. Passata poi nel pangrattato e appiattite leggermente.



Mettete nella pentola 2 cucchiaini di olio di oliva, coprite con Magic Cooker e riscaldate sul fornello medio a fiamma alta 1 minuto. Spostate la pentola dal fuoco e mettete le polpette.



Coprite, rimettete sul fuoco e cuocete sul fornello medio a fiamma media 4 minuti per parte. Spostate la pentola dal fuoco quando li girate.



Buon appetito con Magic Cooker!

Ricetta fatta da Eliza Sestov.