

Polpette di vitello al rosmarino e pompelmo

Le polpette di vitello al rosmarino e pompelmo sono un secondo piatto veloce da preparare e molto gustoso. Portale in tavola in meno di 30 minuti.



Oggi ti proponiamo un **secondo piatto di carne** molto veloce da realizzare, sano e gustoso: le **polpette di vitello al rosmarino e pompelmo**.

Per realizzare queste polpette ti occorrono pochi ingredienti e di facile reperibilità: noi abbiamo cotto le polpette con vino bianco e succo di pompelmo rosa, ma se preferisci puoi utilizzare un mix di agrumi o il succo di arancia.

Accompagna le polpette con una fetta di **pane integrale** e delle **verdure di stagione**, come cavolo nero o broccoli ripassati in padella.

Difficoltà: bassa

Costo: medio

Tempo di preparazione: 30 min.

Ingredienti (per 4 persone)

350 g di macinato di vitello

30 g di parmigiano reggiano DOP Despar grattugiato

2 fette di pane integrale in cassetta

½ bicchiere di latte (o acqua)

1 uovo intero Despar Passo dopo Passo

2 rametti di rosmarino

½ bicchiere di vino bianco

2 cucchiaini di fecola di patate

100 ml circa di spremuta di pompelmo rosa + la scorza di ½ pompelmo non trattato

3 cucchiaini circa di olio extravergine di oliva

1 pizzico di noce moscata grattugiata Despar

2 spicchi di aglio

sale, pepe q.b.

Preparazione

1. Ammolla il pane nel latte (o nell'acqua, se preferisci), poi strizzalo bene e tienilo da parte.
2. Mescola la carne macinata con il parmigiano, l'uovo leggermente sbattuto, la noce moscata, il sale e il pepe a piacere. Amalgama gli ingredienti e aggiungi il pane; mescola bene.
3. Forma 12 o 16 polpette e passale nella fecola di patate; tenetele da parte.
4. Versa l'olio in un'ampia padella antiaderente, aggiungi l'aglio schiacciato e il rosmarino tritato finemente; lascia insaporire qualche istante, aggiungi le polpette e lasciale rosolare su tutti i lati.
5. Sfuma con il vino e aggiungi la spremuta di pompelmo; dopo un paio di minuti copri con un coperchio e prosegui la cottura per circa 10-15 minuti o finché le polpette sono ben cotte; aggiungi poca acqua calda all'occorrenza.
6. Guarnisci con la scorza grattugiata del pompelmo e qualche ciuffetto di rosmarino.