

07 Dicembre 2016

Polpette di pane all'alloro in salsa verde

La classica ricetta della nonna, rivisitata in salsa moderna. Un omaggio alla tradizione di famiglia dalla blogger Barbara Lechiancole



Dalla blogger di "Cucina di Barbara"

Per la ricetta di oggi ho deciso di preparare delle **polpette**. Perché? Il cibo nella mia famiglia ha sempre avuto un ruolo di primissimo piano e ogni piatto porta con sé un'emozione; **i miei nonni hanno avuto un ruolo fondamentale** in questo senso e continuano a far parte della mia vita attraverso quelle ricette e quei piatti che cucinavano per me quando ero bambina. Le polpette sono la **classica ricetta della nonna**, in questo caso la mia, che si seguiva spesso la domenica usando come ingrediente chiave **molta mollica di pane raffermo**.

Una volta pronte, **la nonna le intingeva nel sugo** di pomodoro usato per condire la pasta e le presentava in tavola come secondo piatto principale. Con il sorriso sulle labbra le ho sempre soprannominate "le polpette vegetariane della nonna" perché spesso, a quei tempi, la carne era un lusso di troppo.

Spessissimo le discussioni in famiglia iniziano da frasi come: "Mamma, come preparava la nonna quella cosa?" oppure: "Ma no! La nonna lo faceva così!". E' il nostro modo di **mantenere vive le tradizioni di famiglia**. Tradizioni culinarie che hanno radici in un momento storico in cui la vita era sicuramente più difficile di adesso. **La carne era un lusso per molti** e veniva sostituita con ingredienti più "poveri" come il pane, utilizzato per cucinare le polpette all'alloro che oggi vi voglio presentare.

È curioso vedere come, essendo un piatto semplice da preparare, **le polpette si siano diffuse praticamente in tutto il mondo**. Ogni cultura ha la sua maniera di cucinarle, e oggi le variazioni sul tema sono grosso modo infinite, persino all'interno di uno stesso paese. Pellegrino Artusi scrisse nel suo famoso libro: "La scienza in cucina è l'Arte di mangiar bene: non crediate che io abbia la pretesa d'insegnarvi a far le polpette".

Io oggi ve le presento con **una piccola variante in salsa verde** che le rende altrettanto gustose e ideali anche per diventare **finger food**. Per questa ricetta sono sufficienti i soliti ingredienti che si trovano in ogni frigorifero; bisogna solo aver cura di lasciar d'avanzo un poco di mollica di pane, meglio se raffermo.

POLPETTE DI PANE ALL'ALLORO IN SALSA VERDE

Ingredienti (per 4 persone):

4 uova
450 g di mollica di pane raffermo
sale e pepe macinato a mulinello
una manciata di prezzemolo
80 g di Parmigiano Reggiano
6 foglie di alloro fresche
1 spicchio di aglio
1 acciuga
1 cucchiaio di capperi
80 g di pangrattato
olio di oliva per la salsa verde
abbondante olio di semi per la frittura

Procedimento:

Sbriciolare il pane con un coltello piuttosto finemente. Tritare l'aglio, le foglie di prezzemolo e 2 foglie di alloro. In un'ampia ciotola, lavorare con una frusta le uova aggiungendo sale e pepe. Unire tutti gli ingredienti e formare delle polpette con le mani.



Se l'impasto risultasse troppo denso, aggiungere un cucchiaio di latte o, viceversa, se fosse troppo liquido, unire altra mollica di pane (ca. 200 g.). Infine passare le polpette nel pangrattato. In una padella versare l'olio di semi e quando sta per bollire, immergervi le polpette. Sarà sufficiente cuocerle 3 minuti per lato.

Per preparare la salsa verde unire nel boccale del mixer l'acciuga, una manciata di prezzemolo, un cucchiaino di capperi, il pane raffermo, sufficiente olio di oliva e tritare fino a ottenere una salsa.

Per una versione più leggera potete cuocere le polpette in forno a 180°C per 30 minuti, adagiandole, su una teglia rivestita di carta da forno e spennellandole leggermente con olio di oliva.



Potrebbe interessarti anche

Gnocchi di barbabietola [1]

Quinoa ai funghi porcini [2]

Passato di sedano rapa con zafferano e prosciutto croccante [3]

Links

[1] <https://www.territori.coop.it/ricette/gnocchi-di-barbabietola>

[2] <https://www.territori.coop.it/ricette/quinoa-ai-funghi-porcini>

[3] <https://www.territori.coop.it/ricette/passato-di-sedano-ropa-con-zafferano-e-prosciutto-croccante>