

Bocconcini di carne alle mandorle e pistacchi

Ricetta di Silvia Allegri

Oggi vi offriamo delle polpette di carne molto sfiziose arricchite del sapore e dai principi nutritivi della frutta secca.



Le **polpette** sono un **piatto molto versatile**: possono essere servite come antipasto durante un simpatico aperitivo oppure come piatto unico se accompagnate ad esempio da riso basmati o thai.

La ricetta classica per la farcia delle polpette a base di carne di manzo viene qui arricchita da **insoliti profumi e aromi** come quelli dei semi e delle piante aromatiche.

Se volete rendere questa ricetta ancor più light provate a usare il pane in cassetta di farina integrale o di segale e a cucinare le polpette in forno anziché in padella.

Difficoltà: facile

Costo: basso

Preparazione: 40 minuti

Ingredienti

(per 6 persone)

1 kg di carne di manzo tritata
2 uova
100 ml di latte parzialmente scremato
2 fette di pane in cassetta senza crosta
15 foglie di menta
15 foglie di prezzemolo
5 foglie di basilico
1 cucchiaino di cumino in polvere
300 g di mandorle
300 g di pistacchi
olio extravergine di oliva Bio, Logico Despar
sale e pepe macinato fresco q.b.

Procedimento

1. Tritare la menta, il prezzemolo ed il basilico.
2. Versare il latte in una ciotola capiente e far ammorbidire il pane per circa mezzo minuto. Strizzarlo e metterlo in un frullatore insieme a tutti gli altri ingredienti della farcia e alle erbe aromatiche tritate precedentemente. Trasferire la farcia in una terrina.
3. Tritare i pistacchi e le mandorle; aggiungerne metà alla farcia e mescolare il composto.
4. Formare delle polpette di media grandezza e metterle in frigorifero per 30 minuti. Una volta estratte, passarle esternamente nel trito di mandorle e pistacchi.
5. Versare l'olio in una padella antiaderente e rosolare le polpette fino a quando sono dorate. Una volta pronte sistemarle su della carta assorbente qualche minuto per togliere l'eventuale eccedenza d'olio.

Scoprite di più su Silvia Allegri, l'autrice di questa ricetta, tramite le sue fotografie che potete ammirare [qui](#).