Fagottini di radicchio con patate, vitello ed uvetta

Da portare con sé a lavoro

Il pranzo a lavoro non sarà più lo stesso grazie a questo fagottino take-away. Così, la sana ed economica schiscetta ha la sua rivincita!

Una volta era quella dell'operaio l'immagine del lavoratore con il pentolino di pasta da riscaldare preparata dalla moglie. Sarà il potere della crisi o la voglia di cibo più genuino, ma la **schiscetta** va di moda anche tra gli impiegati ed i liberi professionisti.

La sera prima, dedicando solo qualche minuto in più in cucina, possiamo prepararci dei **pratici pranzi**, utilizzando ciò che avanza in frigo o rimane dalla cena. Impariamo quanto semplice sia creare dei **piatti comodi da portar via ma allo stesso tempo buoni, ben bilanciati e leggeri**: puntiamo quindi su verdure di stagione, carni magre, pesce o formaggi light. Poi possiamo gustarci il pranzo con una fettina di pane integrale, gallette con pochi grassi e senza sale oppure da concludere con un frutto fresco.

Avete preso della carne trita per preparare il ragù? Avanzate delle patate lessate dalla cena? Ricicliamo questi alimenti all'interno di questi **fagottini** che occuperanno poco spazio nella vostra lunch-box, facilmente **digeribili, leggeri, ben bilanciati** in proteine, grassi, carboidrati e fibre!

Difficoltà: facile
Costo: basso
Preparazione: 30 minuti

Ingredienti
(per 1 persona)

1 patata media
1 cespo di radicchio variegato
110 g di carne trita di vitello
20 g di uvetta
1 rametto di timo
mezzo porro
vino bianco
olio extravergine di oliva, sale e pepe bianco

Procedimento

1. Lessare la patata con la buccia. Staccare un paio delle foglie più larghe dal cespo di radicchio variegato, lavarle e tuffarle per qualche secondo in acqua bollente salata (con un cucchiaino di aceto), scolarle e tamponarle. Tritare finemente il resto del cespo.
2. Nel frattempo tritare anche il porro e farlo rosolare con 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva, unire anche l'uvetta (prima ammollata per 15-20 min e strizzata) ed il radicchio tagliato a julienne e far cuocere un paio di minuti. Unire anche la carne trita, rosolare qualche minuto a fiamma alta, sfumare con il vino e poi spegnere il fuoco. In una terrina mettere la patata cotta, pelata e schiacciata con una forchetta e la carne preparata raffreddata; regolare di sale e pepe.
3. Dividere il ripieno in 2 e formare delle polpette con le mani bagnate che si avvolgeranno nelle foglie di radicchio sbollentate (se volete fermateli con uno stecchino di legno).
4. In una padella antiaderente rosolare i 2 fagottini di radicchio con 1 cucchiaino di olio evo ed un rametto di timo. Se serve aggiungere un po' dell'acqua in cui si sarà sbollentato il radicchio, rigirare delicatamente i fagottini facendoli cuocere con coperchio per 7-8 minuti.

Un'altra idea per il pranzo a lavoro? Provate questa gustosa e leggera insalata di farro e bacche di Goji.