

Polpette di carne al forno con coste e catalogna

Polpette in versione light.



Oggi piovono polpette su Casa di vita con questo secondo piatto sano, semplice e ben bilanciato in principi nutritivi.

Le **fibres del pane integrale**, delle coste e della catalogna regolano l'assorbimento dei grassi saturi presenti nella carne, nel grana padano e nel tuorlo d'uovo, contribuendo così a **tenere sotto controllo i livelli di trigliceridi nel sangue**.

Difficoltà: facile

Costo: medio

Preparazione: 60 minuti

Ingredienti (per 4 persone)

500 g di carne di manzo macinata
250 g di coste (bietole da costa) e catalogna
50 g di grana padano grattugiato Despar
200 g di pane raffermo integrale grattugiato
2 uova intere Buon Impasto Despar
paprica dolce in polvere
salsa di soia
olio extravergine d'oliva Despar Premium 100% italiano
pepe

Procedimento

1. Lavare bene sotto acqua corrente le coste e la catalogna, eliminando le foglie esterne e le parti del gambo più dure. Tritarle finemente al coltello ottenendo delle listarelle.
2. Bollire per 12 minuti in acqua leggermente salata, scolare e lasciare raffreddare.
3. In un contenitore abbastanza ampio amalgamare la carne di manzo macinata, le 2 uova precedentemente sbattute, le coste e la catalogna, circa 100 g di pane integrale raffermo grattugiato, il grana padano, un cucchiaino di salsa di soia, un cucchiaino di paprica dolce e una grattata di pepe.
4. Dosare bene il pane grattugiato fino a ottenere un composto uniforme e abbastanza compatto con cui iniziare a formare le polpette.
5. Passarle nel restante pane raffermo integrale grattugiato e disporle su di una teglia ricoperta di carta da forno, aggiungere un filo d'olio e cuocere a 180°C per circa 40 minuti (il tempo di cottura dipenderà molto dalla dimensione delle polpette).

i nostri prodotti

