

Polpette di pollo tricolori

Bambini a tavola, è pronto un secondo piatto di carne adatto ai più piccoli: prova le nostre polpette di pollo tricolori. Ecco la ricetta!



Una soluzione per far gustare la carne anche ai **bambini**: sono le nostre **polpette di pollo tricolori**. Perfette per garantire sempre al bambino una dieta varia e tutti i nutrienti di cui ha bisogno. Semplici da realizzare, **puoi prepararle assieme ai più piccoli** che ti aiuteranno nelle fasi più divertenti, come la panatura delle polpette con tre coperture diverse e colorate. Per completare il piatto ti consigliamo di accompagnarle a dell'insalata o dell'altra verdura a piacere.

Difficoltà: bassa

Costo: medio

Tempo di preparazione: 25 min.

Ingredienti

(per 2 adulti e 1 bambino di 7-10 anni)

280 g di petto di pollo Despar Passo Dopo Passo

2 cucchiaini di olio extravergine di oliva

1 uovo

1 cucchiaio di Parmigiano grattugiato

Mezza cipolla rossa

Mezza tazza di pangrattato Despar

1/4 cucchiaio di timo

1/4 cucchiaio di origano

1/4 cucchiaio di rosmarino tritato

q.b. di semi di papavero Despar

q.b. di semi di sesamo

q.b. di paprika dolce

Sale (facoltativo)

Preparazione

1. Preriscalda il forno a 160 °C. Taglia i petti di pollo grossolanamente, mettili nel frullatore e frullali fino a ottenere una pasta. Metti l'impasto ottenuto in un contenitore coperto e riponilo in frigo.

2. In una padella metti due cucchiaini di olio e la cipolla tagliata finemente. Lascia cuocere fino a quando la cipolla diventerà traslucida e, una volta pronta, mettila in un contenitore a raffreddare.

3. Aggiungi alla cipolla fredda le erbe aromatiche e mescola il tutto. Unisci la carne, l'uovo, il Parmigiano, poi mescola. Aggiungi, infine, il pangrattato e forma delle polpettine.

4. Rotola un terzo delle polpettine sui semi di sesamo, un terzo sui semi di papavero e le rimanenti sulla paprika dolce. Adagia le polpettine così ottenute su una leccarda rivestita con carta da forno, quindi cuoci 15-20 minuti a 160 °C.

5. Accompagna con insalata o altra verdura a piacere.