



il menù del giorno

PRANZO

- Conchiglioni gratinati alla ricotta (9 gen.)
- Polpette con cuore filante e verdure (15 gen.)
- Semifreddo alla melagrana (31 gen.)

CENA

- Zuppa di fave al finocchietto (9 gen.)
- Frittata al forno con i broccoli (11 gen.)
- Finocchi farciti alla salsiccia (15 gen.)

Polpette con cuore filante e verdure



PREPARAZIONE

1. Cominciate con la preparazione delle polpette: spezzettate la fetta di pane raffermo e fatelo ammorbidire in una ciotola coperto con il latte. **2. Mescolate** la carne in una larga ciotola con l'uovo, il prezzemolo, sfogliato e tritato, e il pane strizzato e sminuzzato, regolate di sale e pepe e lavorate fino a ottenere un composto omogeneo. **3. Tagliate il taeggio a cubetti e tenetelo da parte. Prelevate il composto di carne a cucchiare e inserite in ciascuna un pezzetto di taeggio.** **4. Rigirate** le polpette tra le mani inumidite per dare loro una forma rotonda e utilizzando così tutto il composto e i pezzetti di formaggio. **5. Scaldate** un filo di olio in una padella antiaderente e rosolatevi le polpette a fiamma medio alta rigirandole fino a quando saranno dorate. **6. Regolate** di sale e pepe, abbassate leggermente la fiamma e cuocete le polpette per altri 15 minuti, rigirandole di tanto in tanto. **7. Pulite** intanto il broccolo e il cavolfiore dividendoli a cimette. Sbucciate e tritate lo scalogno e rosolatelo in una padella con un filo di olio extravergine caldo, a fiamma medio bassa. **8. Aggiungete** le cimette al soffritto, spolverizzatele con un pizzico di peperoncino e cuocetele a fuoco medio fino a quando saranno morbide. Regolate di sale e pepe e servite con le polpette.

INGREDIENTI PER 4 Per le polpette: ■ 150 g di taeggio ■ 500 g di carne macinata mista ■ un fetta di pane raffermo ■ latte ■ un uovo ■ un ciuffo di prezzemolo ■ olio extravergine d'oliva ■ sale ■ pepe. Per il contorno: ■ un broccolo ■ un cavolfiore ■ uno scalogno ■ peperoncino secco ■ olio extravergine d'oliva ■ sale ■ pepe
Difficoltà: facile Preparazione: 30 minuti
Cottura: 30 minuti Costo: economico



L'INGREDIENTE
Proposta dal Consorzio tutela Taeggio come piatto da assaporare in famiglia, questa ricetta vede come protagonista il formaggio Dop italiano dal sapore dolce e leggermente aromatico. Super versatile, si presta alla preparazione di portate salate come questa così come per realizzare sorprendenti dessert dall'ingrediente inaspettato.

