

Facile

| Prep. | Cottura | Riposo | Calorie |
|---------|---------|---------|-------------|
| 45 min. | 1 ora | 20 min. | 640 a porz. |

PER 4 PERSONE PER IL POLPETTONE RIPIENO •2 carciofi •500 g di carne macinata di pollo •150 g di taleggio •100 g di mollica di pane •2 uova •1 bicchiere di latte •30 g di Parmigiano Reggiano grattugiato •40 g circa di pangrattato •4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva •1 spicchio d'aglio •succo di 1 limone •1 pizzico di noce moscata grattugiata •sale •pepe

PER I CARCIOFI •4 carciofi •4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva •2 spicchi d'aglio •succo di 1 limone •sale

PER IL POLPETTONE RIPIENO •Pulite i carciofi togliendo le foglie più esterne, rimuovete l'eventuale barbetta interna e affettateli sottilmente. •Pulite i gambi e affettate sottilmente anch'essi. •Immergete i carciofi in acqua acidulata con il succo del limone, man mano che li preparate. •Fate scaldare una padella con 2 cucchiaini di olio e l'aglio in camicia, versate i carciofi e lasciateli insaporire qualche minuto. •Regolate di sale e fate cuocere i carciofi fino a quando saranno morbidi, aggiungendo poca acqua all'occorrenza: serviranno circa 5-8 minuti. •Togliete l'aglio e fate raffreddare i carciofi. •Tagliate la mollica del pane a cubetti e fatela ammorbidire 10 minuti nel latte. •Mescolate la carne macinata con il Parmigiano, le uova leggermente sbattute, la noce moscata, sale e pepe. •Aggiungete il pane ben strizzato e amalgamate il composto; unite circa 20-30 g di pangrattato o quanto basta per ottenere un composto morbido, ma facile da lavorare. •Stendete il composto di carne su un foglio di carta forno, formando un rettangolo non troppo spesso e regolare, e distribuite su tutta la superficie i carciofi cotti e il taleggio a pezzetti, lasciando liberi i bordi. **Per una versione più ricca, potete aggiungere qualche fetta di prosciutto cotto nella farcia.** •Arrotolate la carne aiutandovi con il foglio di carta forno, fino a formare un polpettone. •Aggiungete in superficie i 2 cucchiaini di olio rimasti e i 10-20 g restanti di pangrattato. •Sigillate bene la carne chiudendo le parti più esterne e avvolgete il polpettone nella carta forno. •Posizionate il polpettone su una teglia e infornatelo a 180° circa 30 minuti; aprite il foglio di carta forno e proseguite la cottura altri 20 minuti circa o fino a doratura.

PER I CARCIOFI •Pulite i carciofi, mentre il polpettone cuoce, togliendo le foglie più esterne e l'eventuale barbetta interna e affettateli sottilmente. •Pulite i gambi e affettate sottilmente anch'essi, man mano che li preparate, immergeteli in acqua acidulata con il succo del limone. •Fate scaldare una padella con l'olio e l'aglio in camicia, versate i carciofi e lasciateli insaporire qualche minuto. •Regolate di sale e lasciate cuocere i carciofi fino a quando saranno morbidi, aggiungendo poca acqua all'occorrenza: serviranno circa 10 minuti. •Eliminate l'aglio. •Sfornate il polpettone e fatelo raffreddare 5-10 minuti prima di tagliarlo e servirlo con i carciofi cotti in padella.

Polpettone di pollo ripieno di carciofi e taleggio

13