

# Polpette alle tre carni

Ho visto questa ricetta in una trasmissione televisiva, e ho provato a replicarla... in realtà in tv non veniva data la ricetta, solo i 3 tipi di carne usata , quindi me le sono inventate.

Beh, una piacevole scoperta, perchè sono SPAZIALI !



## Ingredienti per circa 40 polpette (5-6 persone o 4 che mangiano tanto!)

- 300 gr petto di pollo
- 300 gr coppa di maiale
- 300 gr spezzatino di vitello
- 3 cucchiaini di yogurt greco
- 3 uova
- 100/150 gr di pangrattato
- 50 gr latte o panna
- 200 gr di parmigiano grattugiato
- sale, pepe, noce moscata (o macis)

Con il tritacarne, tritare le 3 carni poi mescolarle insieme e ripassare nuovamente al tritacarne.

Se non avete il tritacarne, usate un frullatore, ma fate attenzione a non spappolare troppo le fibre della carne: tritatene poca alla volta dando dei colpetti con le lame in modo da replicare un po' il tritacarne o la tritatura fine a

coltello

Versare circa 100gr di pangrattato in una ciotola, bagnare con il latte, unire le uova, sale, pepe, noce moscata. Mescolare brevemente

Unire alle carni, nella ciotola dell'impastatrice, lo yogurt, i liquidi, il parmigiano ed avviare la macchina. Se l'impasto risulta troppo appiccicoso, aggiungere altro pangrattato, due cucchiaini alla volta, fermando la macchina ogni volta per almeno 1 minuto per dare modo al pane di assorbire il liquido. Poi ripetete con altri 2 cucchiaini solo se serve, fermandovi non appena riuscirete a maneggiare l'impasto per fare delle palline.

Fare le polpette (io le faccio tonde e grandi come palline da golf, infarinare leggermente e tenere a parte, su un vassoio.

Ora avete 2 opzioni: congelare su un vassoio, poi trasferire in un sacchetto ermetico, tenendo in freezer fino a necessità.

Si buttano direttamente nel sugo da congelate, e vanno cotte circa 20 minuti scuotendo spesso la padella.

Oppure fare un sugo (aglio cipolla pomodoro) tenendolo un po' lento, e poi tuffarci le polpette. Io non mescolo mai col cucchiaino, per non rompere le polpette, ma scuoto la pentola in modo rotatorio per non fare attaccare la carne al fondo e per ricoprirla uniformemente di sugo. Cuocere a fiamma media per almeno 20 minuti, facendo allo stesso tempo restringere il sugo.

Buon appetito !!!