

## Polpettine con panatura di frutta secca e semi

Scritto da Administrator

Giovedì 27 Aprile 2017 13:24 - Ultimo aggiornamento Giovedì 27 Aprile 2017 13:27

---



A chi non piacciono le polpette? Sono facili da preparare e molto versatili, se ne possono fare di mille tipi con qualsiasi ingrediente.

Basta tritarlo o sminuzzarlo al coltello, aggiungere qualcosa che leghi come l'uovo, qualche spezia, un pizzico di sale e del pangrattato o della mollica di pane.

## Polpettine con panatura di frutta secca e semi

Scritto da Administrator

Giovedì 27 Aprile 2017 13:24 - Ultimo aggiornamento Giovedì 27 Aprile 2017 13:27

---

Oggi ho deciso di proporre delle semplicissime polpettine di carne, ma con un panatura di frutta secca e semi, sono gustosissime e sono perfette per una cena a buffet.

### Ingredienti

▣ carne di manzo, pollo, maiale tritata 500 g

▣ uova 2

▣ latte q.b

▣ 2 fette di pane in cassetta senza crosta

30 gr di parmigiano

prezzemolo

basilico

## Polpettine con panatura di frutta secca e semi

Scritto da Administrator

Giovedì 27 Aprile 2017 13:24 - Ultimo aggiornamento Giovedì 27 Aprile 2017 13:27

---

granella di nocciole qb

granella di mandorle qb

semi di sesamo qb

semi di papavero qb

□ olio extravergine di oliva

□ sale e pepe macinato fresco q.b.

Per prima cosa ammolate nel latte il pane e poi strizzatelo leggermente con le mani. Tritate le finemente il prezzemolo e il basilico.

Versate la frutta secca tritata e i semi in differenti piattini.

Ora in una ciotola mettete la carne, le uova, il parmigiano, il pane strizzato e sbriciolato, il trito di erbe e impastate per bene. Formate delle polpettine grandi quanto una noce e rotolatele nel mix tritato di frutta secca.

Adesso mettete un po' di olio in una padella e cuocete le polpette... se preferite potete anche cuocerle in forno.

Io le ho sistemate tutte in una grande teglia sopra un foglio di carta da forno oleata, ho aggiunto un altro filo d'olio e.v.o., le ho poi messe in forno già caldo a 200°C. Le ho lasciate cuocere

## **Polpettine con panatura di frutta secca e semi**

Scritto da Administrator

Giovedì 27 Aprile 2017 13:24 - Ultimo aggiornamento Giovedì 27 Aprile 2017 13:27

---

circa 20 minuti o comunque fino alla loro doratura.

Infine le ho servite dentro dei pirottini, ne ho messe tre per ciascuno