

# Polpette



Karen Fingerhut  
Olivier Rouault

Guido Tommasi Editore

Gli autori ringraziano Thomas, Arnaud, Marion, Nicolas, Valentine,  
Jean-François, Stéphanie, Isabelle... per il sostegno, l'amicizia e i preziosi consigli.  
Dedichiamo questo libro alle nostre mamme e alle nostre nonne, che ci regalano le  
loro polpette da quando siamo bambini!

Bernard Radvaner ringrazia di cuore i seguenti negozi per averci gentilmente  
prestato piatti e accessori:

Vert Gris brocante: 6, rue Ernest Deloison, 92200 Neuilly-sur-Seine

Comptoir de famille: 34, rue Saint-Sulpice, 75006 Parigi

CFOC: 170, boulevard Haussmann, 75008 Parigi

Responsabile artistico: Uu Chi

Grafica: Julia Philipp

Tommaso Baccocchi per l'edizione italiana

Traduzione: Giusey Marzano

Redazione: Laura Fosi

© Edizione italiana: Datanova S.r.l. (Guido Tommasi Editore), 2011 - Tutti i diritti riservati

Vietata ogni riproduzione, totale o parziale, su qualunque supporto, in particolare la fotocopia e il microfilm,  
senza l'esplicita autorizzazione scritta dell'editore.

© Éditions Solar, 2011 per l'edizione originale.

ISBN 978 88 96621 509

Stampato in Cina

# Sommario

Introduzione ..... 5

Polpette da aperitivo ..... 6

Polpette gastronomiche ..... 18

Polpette vegetariane ..... 42

Polpette dolci ..... 52

I consigli piú golosi ..... 62



# Introduzione

Le polpette fanno parte di diverse tradizioni culinarie. Preparate con carne o pesce tritati, o con verdure sottoforma di purè, hanno quasi sempre forma tondeggiante. Si possono preparare fritte, immergerle in un brodo, farle dorare in forno o ancora impanarle. Pratiche e facili da realizzare, permettono anche di utilizzare gli avanzi.

Se la cucina del Medioriente è molto ricca di polpette, la gastronomia europea non è da meno! In Germania e in Belgio, si cuociono a fuoco lento le polpette alla birra; in Polonia e in Russia, si preparano delle polpette con un impasto di acqua e farina e si farciscono di carne, patate o frutta... La cucina asiatica trabocca allo stesso modo di ricette diverse. Generalmente a base di carne, queste polpette hanno molto spesso un sapore dolce.

In alcune tradizioni, le polpette costituiscono un piatto della festa, ma la loro semplicità di realizzazione le rende perfette per tutti i giorni! Adattamenti di grandi classici o mix di culture culinarie, vi lascerete sedurre da queste ricette originali, cucinate in modi diversi.

I suggerimenti delle varianti, che troverete per alcune preparazioni, vi aiuteranno a declinare le vostre polpette. Date libero sfogo all'immaginazione... Adattatele in base alla vostra ispirazione, ai vostri gusti e agli ingredienti che avete a portata di mano.

Buone polpette a tutti!

# Polpette di formaggio di capra

Per 6 persone

Preparazione: 10 minuti

400 g di formaggio  
di capra fresco

8 albicocche secche morbide

100 g di semi di papavero

Queste polpette si servono per l'aperitivo.

Le albicocche morbide si trovano nel reparto della frutta secca. Potete sostituirle con prugne, datteri e fichi secchi.

- Mettete il formaggio fresco in una ciotola.
- Tagliate le albicocche a pezzettini. Unitele al formaggio e mescolate tutto.
- Versate i semi di papavero in una ciotola. Dopo esservi inumiditi le mani, formate delle polpettine con la preparazione al formaggio, poi rotolatele una a una nei semi di papavero.

*Per ricoprire più facilmente le polpette, mettetene una per volta in una ciotola piena per un terzo di semi di papavero. Ruotate delicatamente la ciotola, fate rotolare bene ogni polpetta in modo che sia coperta perfettamente di semi di papavero. Potete sostituire il papavero con il sesamo tostato.*





# Polpette di polenta

Per 4 persone

Preparazione: 35 minuti

Cottura: 15 minuti

250 g di polenta  
«istantanea»

125 g di parmigiano grattugiato

1 mozzarella tagliata  
a pezzettini

15 olive nere snocciolate

1 rametto di rosmarino

1 l di olio per friggere

Sale e pepe macinato fresco

*Queste polpette non costituiscono il piatto principale bensì un contorno robusto a carni «impegnative» come il cosciotto, le costolette d'agnello grigliate o ancora una tajine di carne.*

- Cuocete la polenta seguendo le istruzioni che trovate sulla confezione.
- A fine cottura, unite il parmigiano, la mozzarella, le olive nere tagliate a pezzi e il rosmarino tritato. Salate, pepate, mescolate.
- Stendete il composto su un piatto a 4-5 cm di spessore.
- Lasciate raffreddare facendo attenzione che il composto arrivi a una temperatura che ne permetta la manipolazione. Se è troppo freddo, diventa troppo duro per farne polpette. Preparate polpette di medie dimensioni.
- Scaldate l'olio per friggere come indicato a pagina 63 e friggete le polpette finché sono ben dorate.
- Scolatele su carta assorbente.

# Indice delle ricette

Biglie di spéculoos	57	Kneidler	41	Polpette di pesce all'antillese	26
Bocconcini di pesce alla noce di cocco	13	Polpetta più crocchetta	14	Polpette di polenta	49
Bocconcini mandorla-pistacchio	61	Polpette di carne al cavolo	38	Polpette di pollo al limone	18
Bonbon di prugne secche ai 3 cioccolati	53	Polpette di carne alla menta	22	Polpette di pollo al sesamo	21
Dolcetti di corn flakes al cioccolato	58	Polpette di formaggio di capra	6	Polpette di porri alla feta	50
Falafel	45	Polpette di gamberi alla marocchina	25	Polpette di riso ripiene	33
Fricadelles	37	Polpette di lenticchie corallo	46	Polpette di risotto alla mozzarella	10
Gefilte fish	17	Polpette di maiale ai cereali	30	Polpette maki	9
Kefta di agnello	29	Polpette di patate alla pancetta	34	Tartufi al cioccolato con salsa all'arancia	54
		Polpette di patate e broccoli	42		



Una raccolta di ricette saporite e ultra-facili da preparare. Creative o tradizionali, salate o dolci, esotiche o tipicamente regionali, queste polpette si sgranocchiano durante l'aperitivo o come dessert... per tutte le occasioni, tutti i gusti, tutte le voglie!



Guido Tommasi Editore

[www.guidotommasi.it](http://www.guidotommasi.it)

11,50 € i.i.

ISBN 978 88 96621 509

