

# POLPETTE

Karen Fingerhut  
Olivier Rouault



PICCOLI SPUNTINI



Guido Tommasi Editore  
dal 1999



# SOMMARIO

## INTRODUZIONE

## POLPETTE DA APERITIVO

- Polpette di formaggio di capra 7
- Polpette maki 9
- Polpette di risotto alla mozzarella 11
- Bocconcini di pesce alla noce di cocco 13
- Polpetta più crocchetta 15
- Gefilte fish 17

## POLPETTE GASTRONOMICHE

- Polpette di pollo al limone 19
- Polpette di pollo al sesamo 21
- Polpette di carne alla menta 23
- Polpette di gamberi alla marocchina 25
- Polpette di pesce all'antilese 27
- Kefta di agnello 29
- Polpette di maiale ai cereali 31
- Polpette di riso ripiene 33
- Polpette di patate alla pancetta 35
- Fricadelles 37
- Polpette di carne al cavolo 39
- Kneidler 41

## 5 POLPETTE VEGETARIANE

- Polpette di patate e broccoli 43
- Falafel 45
- Polpette di lenticchie corallo 47
- Polpette di polenta 49
- Polpette di porri alla feta 51

## 15 POLPETTE DOLCI

- Bonbon di prugne secche ai 3 cioccolati 53
- Tartufi al cioccolato con salsa all'arancia 55
- Biglie di spéculoos 57
- Dolcetti di corn flakes al cioccolato 59
- Bocconcini mandorla-pistacchio 61

## I CONSIGLI PIÙ GOLOSI

- Le salse 62
- Le frittate 63

## RINGRAZIAMENTI

64



## POLPETTE DI RISOTTO ALLA MOZZARELLA

Per 6 persone | Preparazione: 30 minuti | Raffreddamento: 30 minuti | Cottura: 10 minuti  
200 g di riso arborio (riso per risotto) - 2 uova - 1 mozzarella - 2 cucchiaini di farina (facoltativo)  
4 cucchiaini di pangrattato - 2 dadi per brodo vegetale - 2 cucchiaini di olio di girasole - 1 l di olio per friggere  
Sale e pepe macinato fresco

---

*Queste polpette sono preparate con un risotto cremoso e un cuore di mozzarella fondente.  
Fate attenzione a chiudere bene la polpetta dopo aver introdotto il pezzettino di  
mozzarella, in modo da non rischiare che scivoli via durante la cottura.*

Versate 1 l d'acqua in una casseruola. Sbriciolate i dadi da brodo nell'acqua e portate a ebollizione, poi abbassate la fiamma e fate sobbollire per 10 minuti.  
In una padella per friggere, scaldate l'olio di girasole, poi unite il riso. Mescolate con un cucchiaino di legno finché i chicchi diventano traslucidi. Versate il brodo poco a poco, lasciando che il riso lo assorba. Salate e pepate.  
Lasciate raffreddare il riso a temperatura ambiente, poi incorporate le 2 uova sbattute. Se il composto è troppo cremoso, aggiungete 1-2 cucchiaini di farina. Tenete da parte in frigo per 30 minuti circa.  
Tagliate la mozzarella a pezzettini.  
Bagnatevi le mani e formate le polpette di riso. Formate una cavità al centro con l'indice e metteteci un pezzettino di mozzarella. Chiudete le polpette.  
Scaldate l'olio per friggere come indicato a pagina 63. Versate il pangrattato in un piatto e fateci rotolare le polpette. Friggetele finché sono ben dorate, poi mettetele sulla carta assorbente e servitele calde.  
Data la sua consistenza cremosa, il risotto è un po' delicato per formare le polpette. Bagnatevi le mani più volte, se necessario.



# POLPETTE DI POLLO AL SESAMO

Per 4 persone | Preparazione: 15 minuti | Raffreddamento: 30 minuti | Cottura: 15 minuti

## Per l'impasto

2 petti di pollo - 2 cosce di pollo - 1 uovo - 200 ml di latte - 2 fette grandi di pane in cassetta senza crosta  
12 foglie di basilico - 2 cucchiaini di peperoncino dolce - 2 cucchiai di semi di sesamo tostati - 1 pezzo di zenzero  
di circa 1 cm di lato - 1 spicchio d'aglio - 2 cucchiai di pangrattato - Sale e pepe macinato fresco

## Per la cottura

2 dadi da brodo - 7 cucchiai di salsa teriyaki - 2 cucchiai di semi di sesamo tostati - 2 cucchiai di olio di girasole

---

*Queste polpette dal sapore di zenzero e sesamo si gustano  
con un riso profumato, thai o basmati.*

Togliete la pelle e l'osso dalle cosce di pollo e tagliatele a pezzi insieme ai petti. Versate il latte in una ciotola capiente e fate ammolare il pane per 30 secondi. Strizzatelo e mettetelo in un frullatore con i pezzi di pollo e il resto degli ingredienti dell'impasto. Frullate fino a ottenere un composto omogeneo. Formate delle polpette di media grandezza e mettete a riposare in frigo per 30 minuti. Mettete il dado in una pentola d'acqua e portate a ebollizione. Immergeteci le polpette per 6-8 minuti, finché ritornano in superficie. Scolatele in un setaccio. Versate l'olio in una padella e rosolateci le polpette. Quando sono quasi dorate, uniteci 1 cucchiaio di salsa teriyaki. Poi tiratele fuori e sistematele in un piatto. Infine deglassate il fondo di cottura con 6 cucchiai di salsa teriyaki. Versate la salsa sulle polpette e cospargete con i semi di sesamo. Nella cucina giapponese, una carne teriyaki è grigliata o arrostita con la salsa di soia dolce al mirin. Il risultato è una carne laccata. Oggi, "teriyaki" designa una salsa a base di soia dolce e mirin, che si può trovare al supermercato.



## 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 costole 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 e 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, poi scolatele su carta assorbente.



## DOLCETTI DI CORN FLAKES AL CIOCCOLATO

Per 6 persone | Preparazione: 20 minuti

200 g di cioccolato - 50 g di burro - 150 g di cereali croccanti, tipo corn flakes - 1 manciata di uvetta

---

*Questi dolcetti, molto facili da preparare, potranno essere serviti per una merenda di compleanno.*

Preparate un bagnomaria: riempiete una casseruola d'acqua per un terzo, scegliete una ciotola in vetro che si adatti alla dimensione della casseruola, senza toccarne il fondo, rompete il cioccolato a pezzi e mettetelo nella ciotola con il burro. Lasciatelo sciogliere mescolando di tanto in tanto con una spatola, in modo da ottenere un composto ben omogeneo. Togliete la ciotola dal fuoco, unite i cereali e l'uvetta e mescolate bene. Distribuite questa preparazione a cucchiainate su carta forno, a una distanza di 10 cm una dall'altra. Quando il composto è freddo, girate queste cupolette con 2 forchette dando loro una forma tonda. Mettete in frigo prima di mangiare. Potete sostituire l'uvetta con albicocche secche tritate finemente, e i corn flakes con altri tipi di cereali.

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 e tutte le vogliel



12,50 €

IVA inclusa

ISBN: 978 88 6753 320 6



9 788867 533206

PICCOLI SPUNTINI



Guido Tommasi Editore  
dal 1999

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