



Microonde: Polpette a piacere - [Visualizza sul sito di padellina](#)

Premetto che va benissimo qualsiasi impasto di vostro gusto e d'abitudine. La mia ricetta approssimativa:

500 gr. di carne macinata (manzo, vitello o misto)  
1 uovo  
1 panino piccolo  
latte q.b.  
parmigiano o grana grattugiato  
prezzemolo  
1 scalogno medio-piccolo  
100 gr. prosc. cotto o crudo  
sale  
pepe o paprika dolce  
all'occorrenza un po' d'olio (se la carne e il prosciutto sono molto magri)

Tritare nel moulinette lo scalogno, il prezzemolo, il formaggio, il prosciutto e infine il pane. Amalgamarvi l'uovo e poi un po' di latte e infine la carne, salare, pepare e lasciare riposare pochino. Eventualmente aggiungere ancora latte e 2 cucchiaini d'olio, finché l'impasto è della consistenza desiderata. Formare le polpette non troppo grandi, ungere solo la parte più verso l'esterno di una pirofila rotonda e adagiare le polpette.

Cuocere solo MO per 8 min. a 600w, girando a metà cottura. Girate sempre la parte più verso il centro della pirofila verso l'esterno, perché le microonde cuociono prima all'esterno e poi al centro del piatto.

Se la quantità di carne è minore diminuite il tempo e non mettete mai alla potenza massima che la carne si cuocerebbe troppo e le polpette risulterebbero secche.

Queste sono quelle di pollo





Concordo con voi che l'aspetto delle polpette è davvero triste, ma condite del sugo al pomodoro nessuno se ne accorge che sono cotte al MO, anzi meglio, sono leggerissime e gustose.

secondo piatto - microonde - carne - macinata

eCucinando.it