

Cucina risparmiosa, polpette di lessso con pinoli

Inviato da Marista Urru
venerdì 20 marzo 2009

Lo so che i pinoli costano ormai un perù, ma questa ricetta che trovo appuntata sulla copia di un libro di cucina della mia nonna, fa parte del passato, quando i pinoli si raccoglievano senza spesa, per noi allora come ora dal giardino, ma per molti per strada o a Castel Fusano, in quello che era un dei più bei parchi liberi di Roma e che ora è ridotto ad un immondezzaio frequentato dalla malavita, difficile persino da ripulire appena decentemente

Torno alle polpette: le si faceva quando avanzava il lessso, e certo usare carne lessa le caratterizza, e credo sia ancora conveniente piuttosto che prender macinato a minor costo, che è sempre grasso, usare lessso magro, tritarlo e procedere come spiego.

Tritato il lessso finemente, aggiungete un due piccole patate lesse, due uova, del pane ammorbidito nel latte, una bella grattata di aglio, parmigiano grattugiato, sale, pepe, una manciata di pinoli, mescolate bene il composto e friggete queste polpettine che avete prima infarinate leggermente saranno morbide e gustose tanto più lo sarà il lessso usato deve essere saporito già del suo durante la cottura, non solo il solito sedano, carota e cipolla, ci si può mettere nell'acqua di cottura se piace anche solo un pezzetto di foglia di alloro, un rametto di rosmarino, del finocchio selvatico, se debbo dirla tutta, quando faccio del lessso uso il vecchio sistema del mazzetto di aromi misti a seconda del momento, della stagione, e vi assicuro che il risultato non è solo un profumo ottimo per casa, ma anche una carne che si presta volendo a mille ricette gustose, ci torneremo sopra.

Polpette al forno

Se il fritto non deve fare parte della vostra dieta, allora provate a fare al forno delle polpette confezionandole un poco più grosse chè non “inseccoliscano”.

Per 6 persone 600gr di macinato; potete anche fare 300 di vitellone e 300 di maiale; quando eravamo costretti ad una dieta particolarmente rigida mescolavo 300 gr, di macinato magrissimo di vitellone e 300 gr di pollo macinato , magro.

Mettete in una terrina il macinato, avrete cotto un po’ “al dente” una carota, fatela pezzi piccoli insieme al tritato di cipolla, sedano, prezzemolo, metteteli nell’impasto con una o due uova, sale e pepe, noce moscata, grana grattugiato, e se viene comodo una manciata di piselli teneri cotti ovviamente. La mollica di pane magari bagnata invece che nel latte, nel vino.

Mescolate con cura.

Confezionate delle polpette non troppo piccole, rotolatele nella farina. Mettete in teglia leggermente unta sulla cui base avrete posto delle foglie di salvia, su ogni

polpetta un piccolissimo pezzetto di burro o un filo di olio. Mettete in forno preriscaldato a 180° per circa mezza ora, a metà cottura rigiratele