

Polpette al sugo

Deliziose polpette al sugo di pomodoro nel pane fatto in casa



È un piatto amato in molti paesi, ma nel mio particolarmente apprezzato.

Innanzitutto perché **gli ucraini** non riescono a cucinare monoporzioni, **noi prediligiamo abbondanza e ricchezza.**

Le porte delle nostre case sono sempre aperte agli ospiti, per cui ogni donna ha sempre qualcosa da mettere sul tavolo.

Ingredienti per le polpette al sugo:

- Carne di manzo macinata (800 gr)
- Pangrattato (100 gr)
- Uovo (1)
- Sale
- Spezie (pepe, paprica, origano, basilico, prezzemolo, foglio di alloro).
- Latte q.b.
- Aglio
- Farina q.b

- Passata di pomodoro (500 gr)
- Cipolle (2)
- Carote (1)



Procedimento:

- Soffriggere cipolle e carota. (Utilizzare la metà per il sugo, il resto per l'impasto delle polpette)
- Versare la passata di pomodoro in una casseruola, aggiungere metà del soffritto, basilico, due foglie di alloro ed allungare con acqua. Cuocere per 20 minuti circa





- Riporre la carne macinata in una ciotola capiente.
- Aggiungere pepe, sale, prezzemolo, origano, basilico, paprica, pangrattato, l'uovo, il resto del soffritto, uno spicchio d'aglio schiacciato, acqua o latte per ammorbidire (in caso l'impasto sia troppo compatto)
- Mescolare il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo
- Formare le polpette e passarle nella farina.





- Scaldare l'olio in un'ampia padella e far saltare le polpette su tutti i lati.

- Trasferirle nella casseruola con il sugo al pomodoro e cuocere a fuoco lento per un'ora circa





Ingredienti per i panini:

- Latte tiepido (350 gr)
- Lievito secco(10 gr)
- zucchero (1 cucchiaino)
- Sale (1 cucchiaino)
- Farina 00 (150 gr) per primo impasto
- Farina (350 gr) – 150 semola rimacinata di grano duro + 200 farina 0
- Olio di oliva (30gr)



Procedimento:

- Versare in una ciotola di vetro il latte tiepido, quindi aggiungere il lievito secco e lo zucchero. .
- Mescolare bene e poi setacciare 150 grammi di farina 00.
- Quando l'impasto diventa omogeneo e assorbe tutto il lievito, farlo riposare per 1 ora a temperatura costante.
- Riprendere l'impasto dopo un'ora della prima lievitazione.
- Aggiungere quindi sale, olio di oliva e la farina setacciata.
- Rimettere il composto nella ciotola, coprire con pellicola e far lievitare in forno per circa 3-4 ore
- Rovesciare impasto sul piano di lavoro infarinato, aggiungere il resto della farina secondo necessità.
- Dividere in pezzi uguali e formare dei panini tondi
- Fare due tagli incrociati e spennellare con olio di oliva
- Far lievitare nel forno spento per un'ora/ un' ora e mezza
- Riscaldare il forno a 200° e cuocere nella parte bassa per 8 minuti circa. Trasferire la teglia al centro e cuocere per altri 8 minuti. (oppure 5 minuti al piano centrale e 3 al piano di sopra)



Per rendere le polpette al sugo un piatto unico e ancora più saziante, all'interno dell'impasto, si può aggiungere 1

bicchiere abbondante di riso crudo e cucinare come da ricetta. Durante la cottura nel sugo il riso si cucina e gonfia. Otterrete così le polpette che chiamiamo "ricci"

Ogni donna ucraina adora lavorare con la pasta ed è sempre pronta a sfornare qualche prelibatezza tipica. Ho deciso di servire le polpette con il morbido e profumato pane fatto in casa.