



POLPETTE DI CARNE LIGHT

Ingredienti per 16 polpette di medie dimensioni, i valori riportati sono relativi ad una singola polpetta.

16 porzioni

INGREDIENTI

- 500 grammi di pollo [macinato]
- 1 unità di uovo di gallina, intero [50 g]
- 50 grammi di pane grattugiato
- 40 grammi di grana / Parmigiano/ Pecorino
- 1/2 bicchiere di prezzemolo fresco tritato
- 2 spicchi di aglio, fresco tritato finemente
- q.b di pepe nero
- q.b di sale da cucina
- 10 grammi di olio di oliva extravergine [per la cottura]
- 200 grammi di salsa al pomodoro per il sugo

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° In una ciotola grande, mescola insieme il macinato di pollo, l'uovo, il pangrattato, il formaggio grattugiato, il prezzemolo, l'aglio, la paprika, il pepe nero e il sale. Assicurati di mescolare bene per distribuire uniformemente tutti gli ingredienti.
- 2° Una volta che tutti gli ingredienti sono ben combinati, forma delle polpette di dimensioni uniformi con le mani. Puoi fare delle polpette grandi circa quanto una pallina da golf.
- 3° Scalda l'olio d'oliva con l'aglio (se preferisci puoi aggiungere anche carota e sedano tritati) in una padella antiaderente a fuoco medio-alto.
- 4° Aggiungi le polpette alla padella e farle soffriggere ambo i lati un paio di minuti fino a doratura, aggiungere la passata di pomodoro e farle cuocere a fiamma bassa per circa 8-10 minuti, girandole di tanto in tanto, finché non sono completamente cotte su tutti i lati.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [54 g]	% AR
ENERGIA	134 kcal	72 kcal	4 %
PROTEINE	17 g	9 g	18 %
CARBOIDRATI	7 g	4 g	1 %
ZUCCHERI	1 g	1 g	1 %
LIPIDI	4 g	2 g	3 %
GRASSI SATURI	1 g	1 g	4 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	0 g	1 %
SODIO	407 mg	218 mg	9 %