

# Polpette di agnello

Le **polpette di agnello** sono gustosissime polpette di carne di agnello, ottime preparate con la polpa tritata del cosciotto, ma anche con i piccoli scarti che possiamo avere nel pulire un agnello intero. La cottura può avvenire al forno (come indicato in ricetta), ma anche fritte. In questo caso però le calorie sono molte di più :-)

Una volta preparate, se avanzano, le **polpette di agnello** si possono conservare per un giorno in frigorifero. Sono ottime a temperatura ambiente, oppure brevemente riscaldate nel forno. Si possono anche mettere nel sugo.

## INFORMAZIONI

- 2 persone
- **385Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

## INGREDIENTI

- 2 rametti di prezzemolo
- 2 rametti di rosmarino
- 1 spicchio di aglio
- 300 g di macinato di carne di agnello
- Sale
- 20 g di pecorino sardo grattugiato
- 1 uovo di gallina
- Pane grattugiato
- Pepe nero macinato al momento
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva

## PREPARAZIONE

- Lavare il prezzemolo e il rosmarino, selezionarne le foglie e tritarle finemente assieme all'aglio spellato. Io uso la mezzaluna su un tagliere per le erbe e lo spremiaglio per l'aglio.
- Mettere in una ciotola il macinato. Unire un pizzico di sale, il pecorino, il trito, l'uovo, un cucchiaio di pangrattato, una macinata di pepe ed amalgamare bene. Se il composto dovesse risultare troppo morbido, unire altro pangrattato fino ad ottenere un impasto abbastanza sodo, che manipolato mantenga la forma.
- Formare delle polpette delle dimensioni di una noce, passarle nel pangrattato e schiacciarle leggermente, per fare in modo che cuociano in modo più uniforme.
- Ungere una teglia da forno con l'olio, mettervi le polpette, rotolarle brevemente nel fondo di olio affinché ne assorbano appena un po' e cuocerle nel forno preriscaldato a 200° C per venti minuti, girandole a metà cottura.
- Regolare di sale e servire. Sono buone sia calde, sia tiepide.

## CONTORNO DI ABBINAMENTO IDEALE

Insalata verde, asparagi, piselli in padella.

## STAGIONE

Marzo, aprile

## AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

