

Polpettone patate e fagiolini

Il **polpettone patate e fagiolini** è un gustosissimo polpettone di patate, cipolle, Parmigiano e fagiolini. Se utilizzate un formaggio da grattugia senza caglio animale al posto del Parmigiano, è anche un ottimo piatto vegetariano, perfetto se accompagnato da un'insalata di pomodori.

Il **polpettone patate e fagiolini** è ottimo gustato tiepido, ma se avanza si può conservare un giorno in frigorifero. Il mio consiglio è quello di tagliarlo a fette, metterlo in una pirofila da forno e gratinarlo per 4-5 minuti prima di gustarlo. Così porzionato si può anche congelare e conservare per un paio di mesi.

INFORMAZIONI

- 4 persone
- **395Kcal** a porzione
- difficoltà **media**
- pronta in **2 ore e ½**
- ricetta **vegetariana**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 1 kg di patate
- 500 g di fagiolini
- 2 cipolle bianche
- 100 ml di Brodo vegetale
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Sale
- Pepe nero macinato al momento
- Maggiorana
- 3 uova di gallina
- 50 g di Parmigiano Reggiano grattugiato
- Pane grattugiato per lo stampo

PREPARAZIONE

- Lavare le patate e lessarle in acqua bollente salata o cuocerle a vapore per 35 minuti.
- Nel frattempo pulire i fagiolini spuntando le estremità e togliendo i filamenti. Lavarli accuratamente sotto acqua corrente e cuocerli per 15 minuti a vapore, oppure lessarli per 12 minuti in acqua salata, a pentola scoperta per evitare che ingialliscono.
- Terminata la cottura ritirarli e tagliarli a tocchetti di 4-5 centimetri.
- Pelare le cipolle, togliere le estremità e affettarle a spicchi sottili.
- Scaldare il brodo.
- Mettere in una padella l'olio, le cipolle e accendere la fiamma.
- Attendere che comincino a sfrigolare, quindi cuocere per un paio di minuti a fiamma vivace mescolando e unendo un pizzico di sale.
- Unire il brodo, una generosa macinata di pepe e la maggiorana.
- Cuocere per 10 minuti a fiamma media, coperto, girando di tanto in tanto.
- Trascorso il tempo di cottura scoperchiare, alzare la fiamma e far asciugare eventuale fondo di cottura in eccesso.
- Unire i fagiolini, mescolare bene, far cuocere un paio di minuti mescolando, regolare di sale e spegnere.
- Quando le patate sono cotte ritirarle, pelarle e passarle con il passapatate in una terrina. Se si sono cotte a vapore unire un pizzico di sale.
- Unire le uova, il Parmigiano (tenendone da parte un po' per cospargere in superficie), una generosa macinata di pepe e mescolare con una forchetta per amalgamare gli ingredienti.
- Unire i fagiolini con le cipolle e mescolare con un cucchiaino, delicatamente.
- Ungere con un filo d'olio uno stampo da plum-cake, quindi cospargerlo con pangrattato, eliminando le eccedenze.
- Mettere il polpettone dentro lo stampo, schiacciare per farlo aderire bene e non lasciare vuoti, livellare la superficie.
- Cospargere con il Parmigiano tenuto da parte.
- Infornare nel forno preriscaldato a 200°C per 30 minuti, proseguendo di poco la cottura se occorresse a far dorare in superficie.
- Aspettare che intiepidisca prima di togliere il polpettone dallo stampo, quindi servirlo a fette piuttosto spesse.

CONTORNO DI ABBINAMENTO IDEALE

Insalata di pomodori

STAGIONE

Maggio, giugno, luglio, agosto, settembre



AUTORE

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