

Voglia di beef?

Polpettone Natura Beef – che delizia!



Un piatto intramontabile e sempre un grande successo: polpettone Natura Beef con contorno di verdura e patate.



Ingredienti per 4 persone

- 4 cucchiaini di fiocchi d'avena
- 1 dl d'acqua
- 500 g di carne macinata
- 1 cipolla
- 2 carote
- 2 spicchi d'aglio
- 1 mazzetto di prezzemolo tritato
- le foglioline di qualche rametto di timo
- un po' di salvia tritata finemente
- un po' di basilico tritato finemente
- 1 uovo
- 1 cucchiaino di sale
- pepe

Preparazione:

Preriscaldare il forno a 180-200° C.

In una ciotola, ammollare i fiocchi d'avena nell'acqua e lasciarli gonfiare una decina di minuti. Eliminare l'acqua in eccesso e aggiungere la carne macinata. Grattugiare finemente le carote e unirle alla carne, con le erbe, la cipolla e l'aglio tritati. Unire anche l'uovo battuto e mescolare bene il tutto.

Versare il composto in una forma da cake unta o foderata di carta da forno.

Cottura: 45 minuti nel forno preriscaldato a 180-200°C.

Suggerimento: il polpettone può essere preparato la sera prima.

Immagine e ricetta: Unione svizzera delle donne contadine e rurali (USD CR)