

SECONDI PIATTI

Polpette al sugo

Polpette di manzo morbide grazie al pane ammollato nel latte, rosolate con cura e poi lasciate insaporire in un sugo di pomodoro e basilico. Un secondo genuino da condividere.



TEMPO TOTALE

1 h 4 min

DIFFICOLTÀ

Facile

PORZIONI

4

ORIGINE

Cucina italiana

Esigenze alimentari: Senza alcol, Senza arachidi, Senza crostacei, Senza frutta a guscio, Senza lupini, Senza molluschi, Senza pesce, Senza sedano, Senza senape, Senza sesamo, Senza soia

Metodo di preparazione: In padella

Occasioni: Pranzo della domenica, Pranzo in famiglia, Tutti i giorni

Ingredienti

Quantità per 4 porzioni

Per le polpette

- 70 g pane bianco raffermo senza semi, spezzettato
- 80 g latte intero
- 500 g macinato di manzo magro circa 7% di grassi, ben freddo
- 1 pz uovo grande circa 50 g di parte edibile
- 35 g Parmigiano Reggiano grattugiato fresco
- 10 g prezzemolo fresco foglie lavate, asciugate e tritate
- 5 g aglio sbucciato e tritato finemente

Per le polpette e il sugo

- 3 g sale fino metà nell'impasto, metà nel sugo

Per le polpette

- 1 g pepe nero macinato al momento

Per il sugo

- 30 g olio extravergine di oliva da utilizzare e mantenere nella padella
- 80 g cipolla dorata peso netto, tritata fine
- 700 g passata di pomodoro senza sale né aromi aggiunti; verificare etichetta
- 100 ml acqua
- 6 g basilico fresco foglie intere o spezzettate



Procedimento

01 Ammorbidisci il pane

Spezzetta 70 g di pane in una ciotola e versa 80 g di latte. Lascia assorbire per 5 minuti, poi lavora con una forchetta fino a ottenere una mollica umida e morbida. Se rimane latte libero, scolane soltanto l'eccesso.

Tempo indicativo: 5 min



02 Prepara l'impasto

Metti 500 g di manzo in una ciotola capiente. Unisci l'uovo (1 pz), 35 g di Parmigiano, 10 g di prezzemolo, 5 g di aglio, 1,5 g di sale e 1 g di pepe. Aggiungi il pane ammorbidito e mescola brevemente con una forchetta o con mani pulite, soltanto finché gli ingredienti sono distribuiti in modo omogeneo.

Tempo indicativo: 7 min



03 Forma le polpette

Con le mani appena inumidite, forma circa quattro polpette per persona, considerando 4 porzioni. Fai sfere regolari di circa 4–5 cm, senza stringerle troppo: dovranno risultare compatte abbastanza da non aprirsi, ma non dure. Disponile separate su un tagliere pulito.

Tempo indicativo: 10 min



04 Rosola la carne

Scalda 30 g di olio in una padella ampia dal fondo spesso, a fuoco medio. Adagia le polpette senza sovrapporle e falle dorare su più lati per circa 8 minuti in totale, girandole delicatamente. Spostale su un piatto pulito: la rosolatura crea sapore, ma la carne finirà di cuocere nel sugo.

Tempo indicativo: 8 min



05 Prepara il sugo nella stessa padella

Senza gettare il fondo di cottura né l'olio rimasto, fai appassire 80 g di cipolla tritata a fiamma medio-bassa per 3–4 minuti. Versa 700 g di passata, aggiungi 100 ml di acqua e 1,5 g di sale; raschia con il cucchiaio i succhi sul fondo. Mescola e porta a un leggero sobbollire per altri 4 minuti.

Tempo indicativo: 8 min



06 Completa la cottura nel pomodoro

Rimetti le polpette nel sugo, copri lasciando una piccola apertura e mantieni un sobbollire dolce per 25–30 minuti. Girale con delicatezza una volta a metà cottura e unisci 6 g di basilico verso la fine. Il sugo deve addensarsi e aderire alla carne; verifica con un termometro che il centro delle polpette raggiunga almeno 71 °C prima di servire.

Tempo indicativo: 26 min



Allergeni presenti

Cereali contenenti glutine · Latte · Uova

Verifica le etichette degli ingredienti e le possibili contaminazioni. Le informazioni non sostituiscono le indicazioni dei produttori.

Valori nutrizionali

Valori indicativi riferiti a una porzione

Energia	445 kcal
Carboidrati	28,3 g
di cui zuccheri	11,4 g
Proteine	36,3 g
Grassi	21,3 g
di cui saturi	6,9 g
Fibre	4,3 g
Sale	1,6 g

Fonte / metodo: USDA FoodData Central, schede per ingredienti crudi e/o tal quali: FDC 174924 (pane), 171265 (latte), 173110 (manzo 93% magro), 171287 (uovo), 170848 (Parmigiano), 170416 (prezzemolo), 169230 (aglio), 173468 (sale), 170931 (pepe), 171413 (olio), 170000 (cipolla), 170460 (purea di pomodoro senza sale), USDA SR 02044 (basilico). Uovo 50 g edibili; olio integralmente mantenuto nella salsa; valori per ingredienti pesati a crudo/tal quali, somma divisa per 4 porzioni. Sale equivalente = sodio totale

La storia del piatto

Le polpette al sugo sono un secondo piatto diffuso nelle cucine di famiglia italiane, con molte preparazioni locali e domestiche. In questa versione, il pane ammorbidito nel latte rende l'impasto tenero, mentre una breve rosolatura dà sapore prima della cottura lenta nel pomodoro. Il basilico si aggiunge alla fine per conservarne il profumo.

Consigli e conservazione

I consigli in cucina

Usa macinato fresco e ben freddo e non impastarlo a lungo: lavorarlo troppo rende le polpette più compatte. Inumidisci appena le mani per dare una forma uniforme. Scegli una padella abbastanza larga da accoglierle in uno strato e lascia sobbollire il sugo piano, senza bollore aggressivo.

Errori da evitare

Un pane non ammorbidito lascia grumi asciutti; strizzarlo troppo, invece, riduce la morbidezza. Non affollare la padella durante la rosolatura e non muovere le polpette prima che si sia formata la crosticina. Un bollore forte può romperle o far asciugare il sugo: se si restringe in anticipo, aggiungi poca acqua calda.

Varianti

Per un gusto più ricco puoi sostituire parte del manzo con carne macinata di maiale, ricordando che cambiano i valori nutrizionali e il tempo necessario per una cottura sicura. Per una salsa più dolce puoi usare cipolla bianca al posto di quella dorata. Sono varianti domestiche, non una versione unica o regionale codificata.

Sostituzioni

Il pane bianco può essere sostituito da pane senza glutine soltanto dopo averne verificato ingredienti ed etichetta; la consistenza può richiedere una regolazione del latte. Il Parmigiano può essere sostituito da un altro formaggio stagionato grattugiato, modificando sapidità e allergeni. Ogni sostituzione richiede una nuova valutazione nutrizionale.

Conservazione

Non lasciare la preparazione cotta a temperatura ambiente per più di 2 ore. Trasferisci le polpette con il sugo in contenitori bassi e puliti, chiudi e raffredda prontamente in frigorifero.

In frigorifero

Conserva in un contenitore ermetico in frigorifero a 4 °C o meno e consuma preferibilmente entro 2–3 giorni.

In congelatore

Puoi congelare le polpette già cotte con il loro sugo in porzioni, in contenitori adatti, a –18 °C; per una buona qualità consumale entro 2 mesi. Scongela in frigorifero.

Come riscaldare

Scalda il sugo con le polpette in un tegame coperto, aggiungendo poca acqua se necessario; mescola delicatamente e porta il centro delle polpette ben caldo (almeno 74 °C per gli avanzati). Riscalda soltanto la porzione da consumare.

Domande frequenti

Come ottenere polpette morbide e non asciutte?

Ammorbidisci il pane nel latte e amalgama gli ingredienti solo il necessario; non schiacciare l'impasto e mantieni la salsa a sobbollire leggero.

Si possono cuocere direttamente nel sugo senza rosolarle?

Sì, ma avranno meno crosticina e un gusto diverso. Appoggiale con delicatezza nella salsa già calda e prolunga la cottura fino a verificare almeno 71 °C al cuore.

Quante polpette vengono con queste dosi?

Con le dosi di base per quattro persone vengono circa sedici polpette medie. Se le fai più grandi, controlla il centro con il termometro: il tempo può aumentare.

Perché le polpette si disfano nel pomodoro?

Spesso l'impasto è troppo umido o le polpette vengono mosse troppo presto. Scola l'eventuale latte in eccesso e rosola le polpette prima di trasferirle nel sugo.

Si possono preparare il giorno prima?

Sì: dopo la cottura raffreddale rapidamente, conservale in frigorifero chiuse e riscalda bene la porzione necessaria prima di servirla.