

Polpettone al vapore

Ingredienti per 4 persone (4 porzioni)

300 g di carne macinata (mista: bovino e suino)
1 uovo
2 cucchiaini di pangrattato
40 g di parmigiano
1 spicchio di aglio
sale e pepe: q.b.

Per la farcitura:

3 fette di tacchino arrosto (affettato)
300 g di cicoria
50 g di asiago affettato sottile

Esempio di preparazione: Sminuzzare l'aglio (ed eventualmente anche il prezzemolo) e metterlo in una ciotola capiente, quindi aggiungere la carne macinata, il pangrattato, l'uovo, il parmigiano, il sale ed il pepe. Mescolare bene fino ad ottenere un composto morbido (non troppo, qualora lo fosse aggiungere poco pangrattato). Prendere un foglio di carta forno e poggiarvi sopra il composto ottenuto. Con il matterello stendere bene il composto proteggendolo con la pellicola. Si dovrà ottenere un grosso rettangolo. Togliere la pellicola e farcire con l'affettato di tacchino (a fette), la cicoria (precedentemente scottata per pochi minuti in acqua bollente) e l'asiago (a fettine sottili). Avvolgere la carne aiutandosi con la carta forno: sollevare un lembo della carta e man mano arrotolare la carne su se stessa. Sigillare bene le estremità del polpettone ed infine arrotolare la carta forno attorno al polpettone, ritagliandola lungo i lati con le forbici qualora fosse troppo lunga. Formare un pacchettino e cuocerlo al vapore per circa 30 minuti. Una volta cotto, lasciarlo intiepidire leggermente, quindi adagiare il polpettone su una pirofila insieme al sughetto che si sarà formato all'interno del "pacchetto".

Valori nutrizionali* per porzione al 100% (quantità netta)

| | |
|--|--|
| Energia: 285 Kcal (1192 Kj) | 433 mg di Sodio (escluso sale aggiunto) |
| 32 g di PROTEINE di cui vegetali 3,2 g e animali 28,4 g | 721 mg di Potassio |
| 15 g di GRASSI di cui saturi 7 g monoinsaturi 5 g polinsaturi 2 g colesterolo 136 mg | 5 mg di Ferro |
| 6 g di CARBOIDRATI di cui semplici 5 g | 636 mg di Calcio |
| 10 g di FIBRA | 361 mg di Fosforo |
| 327 g di ACQUA | 0,2 mg di Tiamina (vit. B1) |
| | 0,5 mg di Riboflavina (vit. B2) |
| | 4 mg di Niacina (vit. PP) |
| | 21 mg di Vit. C |
| | 826 µg di Vit. A (RE: Retinolo equivalenti) |
| | 6 mg di Vit. E |

* di alcuni alimenti non sono disponibili tutti i valori.