

# Polpette di manzo morbide in padella

Per 2 porzioni:

- 350 g di macinato di manzo
- 1 uovo piccolo
- 25 g di grana grattugiato
- 20 g di pangrattato chetogenico fine
- 1 cucchiaio di prezzemolo fresco tritato
- 1 pizzico di aglio in polvere oppure 1/2 spicchio di aglio fresco tritato molto finemente, facoltativo
- sale q.b.
- pepe q.b.
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva oppure olio delicato per la cottura

## Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 15 minuti
- **Tempo di riposo:** 10 minuti
- **Tempo di cottura:** 12-15 minuti
- **Tempo totale:** circa 40 minuti
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** 2
- **Formato consigliato:** 8 polpette medie

## Procedimento

1. Metti il macinato di manzo in una ciotola capiente.
2. Aggiungi l'uovo, il grana grattugiato, il pangrattato chetogenico fine, il prezzemolo, il sale, il pepe e, se lo usi, l'aglio.
3. Mescola bene con le mani oppure con un cucchiaio robusto, fino a ottenere un composto omogeneo.
4. Lascia riposare l'impasto per 10 minuti, così il pangrattato assorbe meglio l'umidità e la massa si compatta senza diventare dura.
5. Con le mani leggermente umide forma 8 polpette di dimensione media.
6. Scalda una padella con 1 cucchiaio di olio.
7. Disponi le polpette nella padella calda e falle rosolare a fuoco medio per 2-3 minuti per lato, girandole delicatamente.
8. Quando sono ben colorite su tutti i lati, abbassa leggermente il fuoco e prosegui la cottura ancora per pochi minuti, finché risultano cotte anche all'interno.
9. Servile subito, ben calde.

## Consistenza

L'impasto crudo deve risultare morbido ma modellabile, non duro e non troppo molle. Dopo la cottura, le polpette devono essere ben rosolate fuori ma ancora morbide dentro, senza diventare asciutte o compatte in modo eccessivo.

## Metodo tecnico

Il punto importante di questa ricetta è il giusto equilibrio tra carne, uovo e pangrattato. Il pangrattato fine aiuta a legare e a trattenere l'umidità, ma deve restare in quantità moderata. Se ne metti troppo, le polpette diventano più asciutte e meno piacevoli. Anche il riposo dell'impasto è utile: pochi minuti fanno davvero la differenza perché aiutano a compattare meglio senza indurire.

## Conservazione

Puoi conservare le polpette cotte in frigorifero, in un contenitore chiuso, per 1-2 giorni. Puoi anche congelarle già cotte, ben fredde, per circa 1 mese. Per servirle di nuovo, scaldale in padella a fuoco dolce oppure in forno per pochi minuti.

## Segreti e trucchi

- Usa un macinato non troppo magro, così le polpette restano più morbide.
- Non aumentare troppo il pangrattato: qui serve per legare, non per riempire.
- Se l'impasto ti sembra troppo morbido, aspetta prima di aggiungere altro pangrattato: spesso basta il riposo di 10 minuti.
- Girale con delicatezza nella prima fase di cottura, quando sono ancora più fragili.
- Se vuoi polpette più uniformi, puoi pesarle velocemente prima di formarle.

## Valori nutrizionali (stimati)

### Per l'intera ricetta

- **Calorie:** circa 890 kcal
- **Carboidrati:** circa 6 g
- **Proteine:** circa 69 g
- **Grassi:** circa 65 g

### Per 1 porzione

- **Peso stimato di 1 porzione:** circa 220 g
  - **Calorie:** circa 445 kcal
  - **Carboidrati:** circa 3 g
  - **Proteine:** circa 34,5 g
  - **Grassi:** circa 32,5 g
  - 
  - Vieni a trovarmi su **ketosenzarinunce.com**: troverai tante altre ricette, idee utili e piccoli trucchi per vivere la cucina chetogenica con più gusto e senza rinunce.
- Keto Amica**