

Polpette di ricotta col sugo

Categoria: Saperi d'Italia - Calabria

Informazioni Generali

Preparazione:
15 min

Cottura:
15 min

Dosi per:
4 persone

Costo:
Basso

Difficoltà:
Bassa

Le **polpette di ricotta col sugo** sono un secondo piatto di **origine calabrese**, terra ricca di terreni dediti alla pastorizia, dove tutt'ora è molto facile trovare dell'ottima **ricotta fresca** locale sia di mucca che di pecora.

Le polpette di ricotta dunque, rappresentano un **piatto povero contadino**, di grande sapore e genuinità, dove la ricotta sostituisce la carne per formare delle appetitose e nutrienti polpette in umido, ottime anche per condirci la pasta.



Ingredienti per le polpette

>> Aglio 1 spicchio	>> Pepe nero macinato q.b.
>> Pane mollica di pagnotta (tipo pugliese) 140 gr	>> Prezzemolo tritato 1 cucchiaino
>> Parmigiano Reggiano grattugiato 40 gr	>> Ricotta di pecora 350 gr
>> Pecorino grattugiato 60 gr	>> Uova 2

...per il sugo

>> Aglio 1 spicchio
>> Olio extravergine di oliva 5 cucchiaini
>> Pomodori passata 750 ml
>> Sale q.b.

Preparazione



l'aiuto delle lame di un mixer) e ponetela in una ciotola capiente assieme alla ricotta di pecora, le uova, uno spicchio di aglio schiacciato, il parmigiano e il pecorino grattugiati, il prezzemolo e il pepe macinato al mulinello.

Amalgamate bene gli ingredienti fino ad ottenere un composto morbido ma compatto, poi assaggiate ed aggiustate eventualmente di sale.



In un tegame ponete l'olio e lo spicchio d'aglio schiacciato, che farete imbiondire; dopo qualche istante aggiungete la passata di pomodoro, un pizzico di sale e portate ad ebollizione a fuoco dolce.



Passatevi un po' di olio di oliva sui palmi delle mani e con il composto di ricotta ottenuto formate delle polpette non più grandi di una noce, che farete a mano a mano

delle mani e, con il composto di ricotta ottenuto, formate delle polpette poco più grandi di una noce, che farete a mano a mano scivolare nel sugo bollente fino all'esaurimento dell'impasto.

Lasciate cuocere per circa 10 minuti a fuoco dolce, poi spegnete e servite immediatamente.

Consiglio

La ricetta originale calabrese delle polpette di ricotta col sugo, indica di adoperare per l'impasto della ricotta ovina, ma se preferite, potete anche usare quella vaccina.

Se volete provare una variante di questa ricetta, potete **friggere** le polpette di ricotta in **olio di oliva** invece di cuocerle nella passata di pomodoro.