



Crocchette di pane e carne alla fonduta di Pecorino Dop

con broccolo dorato e profumo di rosmarino

Poche calorie

Preparation time : 45 min.



What did you think of this recipe?
Scan the QR code to share your feedback.

Find the full recipe and preparation details online.
<https://hfresh.cottey.fr/it-IT/recipes/crocchette-di-pane-e-carne-alla-fonduta-di-pecorino-dop-198>

Detach me! _____

Before you start

Plan ahead by checking the use-by dates of your ingredients. Rinse fresh produce and prepare the quantities listed below.

Utensils

Pentolino, Padella, Teglia con carta da forno, Ciotola

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Pecorino romano Dop (pacchetto)	1	2	3
Panna Da Cucina (pacchetto)	1	2	3
Rosmarino (pezzo(i))	1	2	3
Broccoli (g)	250	500	750
Cipolla (pezzo(i))	1	1	3
Pan carré (pacchetto)	1	2	3
Prezzemolo (g)	5	10	15
Aglione (pezzo(i))	1	2	3
Macinato misto di maiale e manzo (pacchetto)	1	2	3
Latte (ml)	100	200	300
Sale (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Pepe (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Uova (q.b.)	2	4	6

Add yourself

Salt, pepper, oil and water according to taste.

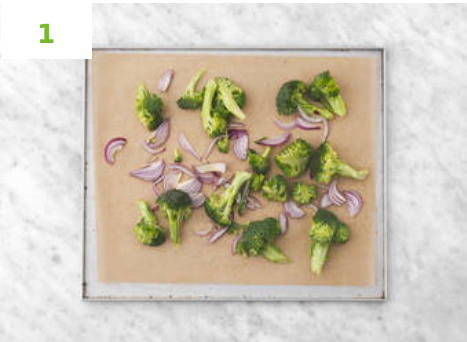
Nutritional values

Per serving	Amount
Energia	763 Kcal
Energia (kj)	3191 kj
Grassi	41.3 g
di cui Acidi Grassi Saturi	18.7 g
Carboidrati	56.1 g
di cui Zuccheri	12.2 g
Fibre	6.8 g
Proteine	43.4 g
Sodio	1056.5 mg

Allergens

Può contenere tracce di allergeni, Cereali contenenti glutine, Sedano, Soia, Latte, Uova, Senape

Always check the product labels for allergen information.



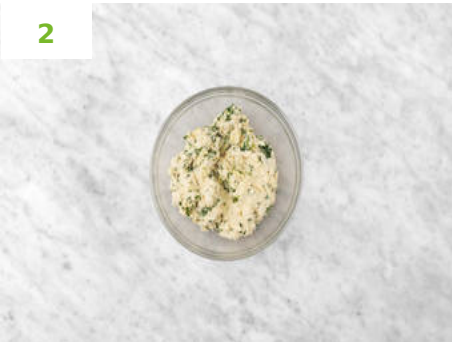
Prima le verdure

IMPORTANTE: le quantità per preparare la ricetta in base al numero di porzioni sono riportate nella tabella ingredienti!
Preriscaldate il forno in modalità statica a 200 °C.
Sbucciate e affettate sottilmente la **cipolla**.
Riducete il **broccolo** a cimette di circa 4 cm di larghezza.
Raccoglietele in una ciotola e conditele uniformemente con un generoso filo d'**olio** e un pizzico di **sale**.
Distribuitele su una teglia foderata di carta da forno e cuocetele in forno caldo per circa 35-40 minuti, finché saranno tenere e dorate.



Fritto è più buono

Trascorsi 15 minuti, inumiditevi leggermente le mani e formate 6-7 polpette a testa con l'**impasto di pane**.
Ricoprite il fondo di una padella d'**olio** (se l'avete, usate olio di semi) e scaldatelo bene a fuoco medio. **ASTUZIA IN CUCINA:** per capire se l'olio è a temperatura buttatevi dentro poche briciole, se sfrigolano potete iniziare a friggere.
Unite le polpette nell'olio caldo e friggete per 4-5 minuti, girandole delicatamente una volta: dovranno risultare ben dorate su tutti i lati.
Trasferitele su un piatto con carta da cucina per asciugare l'olio in eccesso.



Mani in pasta

Tagliate il **pan carré** a cubetti di 1-2 cm e trasferiteli in una ciotola.
Unite il **latte** e mescolate in modo che il pane sia ben ammolato (usate acqua se non avete latte in casa).
Tritate finemente il **prezzemolo**.
Sbucciate e tritate l'**aglio** (dosate a piacere). Unite a pane e latte un pizzico di **sale**, **pepe**, l'**aglio**, una manciata di **prezzemolo**, metà **pecorino** e le **uova**.
Mescolate bene per amalgamare gli ingredienti e fate riposare per almeno 15 minuti in frigorifero. **IL CONSIGLIO:** assicuratevi di tenere l'impasto in frigo per il tempo indicato, così sarà più facile modellare le polpette.



Buon appetito!

Disponete le **polpette** nei piatti.
Accompagnate con il **broccolo** e la **cipolla**, irrorate con un cucchiaino di **fonduta di pecorino** e servite il resto da parte in una ciotolina.
Spolverizzate con il **prezzemolo** rimasto.
Ricetta personalizzata: portate una padella su fuoco medio-alto con un filo d'olio e cuocete la carne per 5-6 minuti, finché non è più rosa al centro.



Momento fonduta

Nel frattempo, portate un pentolino su fuoco basso con la **panna** e il rametto di **rosmarino**.
Riscaldare lentamente, senza far bollire, e lasciate insaporire per circa 5 minuti. Poi togliete il rosmarino, aggiungete il **pecorino** rimasto e mescolate finché il formaggio si sarà sciolto.
Condite con un pizzico di **pepe** a piacere e tenete al caldo a fuoco bassissimo. Aggiungete un goccio di latte per allungare la salsa, se necessario.

Enjoy your meal!