



Mondeghili - polpette di maiale dorate

con crema di zucca alla salvia e nocciole

Lombardia

Meno di 50g Carbs

Preparation time : 35 min.



Patate



Zucca



Macinato di

suino



Parmigiano

Reggiano Grattugiato



Pangrattato



Nocciole



Salvia



Aglio



Sale



Uova



Pepe



Olio d'oliva



Burro



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/mondeghili-polpette-di-maiale-dorate-486>

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

Padella, Pentola, Ciotola, Bicchiere del mixer

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Patate (pezzo(l))	1	2	3
Zucca (g)	400	800	1200
Macinato di suino (pacchetto)	2	2	6
Parmigiano Reggiano Grattugiato (pacchetto)	1	2	3
Pangrattato (pacchetto)	1	2	3
Nocciole (g)	10	20	30
Salvia (pezzo(l))	1	2	3
Aglio (pezzo(l))	1	2	3
Sale (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Uova (q.b.)	1	2	3
Pepe (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Olio d'oliva (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Burro (q.b.)	to taste	to taste	to taste

Add yourself

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
Energia	892 Kcal
Energia (kJ)	3733 kJ
Grassi	46.4 g
di cui Acidi Grassi Saturi	17.5 g
Carboidrati	48.2 g
di cui Zuccheri	7.1 g
Fibre	14.9 g
Proteine	64.6 g
Sodio	661.95 mg

Allergens

Può contenere tracce di allergeni, Cereali contenenti glutine, Semi di sesamo, Latte, Uova, Arachidi, Frutta a guscio

Always check the product labels for allergen information.



Un tuffo bollente

Seguite le quantità indicate a sinistra per preparare correttamente la ricetta in base al numero di porzioni! Portate a bollire una pentola d'acqua salata. SALVA-TEMPO: usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura. Sbucciate e tagliate la patata a tocchetti di circa 1 cm. Lessate zucca e patata per circa 14-15 minuti, o finché saranno tenere.



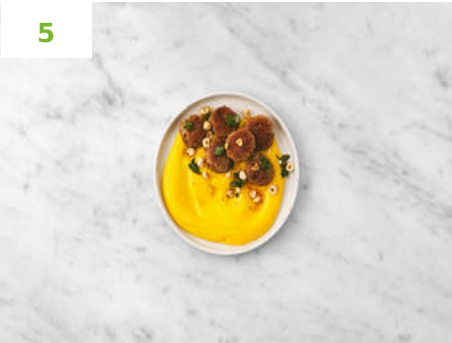
Una bella doratura

Ricoprite il fondo di una padella d'olio e scaldatela bene a fuoco medio. IL CONSIGLIO DELLO CHEF: per capire se l'olio è in temperatura buttatevi dentro poche briciole, se sfrigolano potete iniziare a friggere. Friggete i mondeghili per circa 5 minuti per lato, finché sono dorati all'esterno e non più rosa al centro. Trasferiteli su un piatto foderato con carta da cucina per asciugare l'olio in eccesso e salate a piacere.



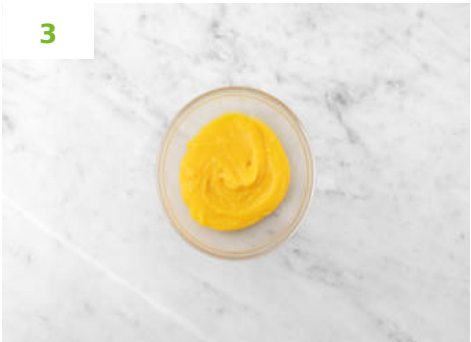
Impasto perfetto

Nel frattempo che lessate le verdure, raccogliete il macinato di carne in una ciotola con il Parmigiano Reggiano, le uova, un pizzico di sale e pepe. Mescolate il composto fino ad amalgamare gli ingredienti e formate 6-7 polpette a persona. Disponete il pangrattato in un piatto fondo e impanate le polpette, poi schiacciatele delicatamente fino a ottenere dei dischetti spessi circa 2 cm (mondeghili). Tritate grossolanamente le nocciole e, se desiderate un risultato più fragrante, tostatele in padella senza condimenti per 3-4 minuti.



Tutti a tavola!

Disponete la crema di zucca nei piatti e adagiate accanto i mondeghili. Guarnite con le nocciole e la salvia.



Momento cremoso

Tenete da parte un bicchiere di acqua di cottura e scolate le verdure. Trasferitele in padella con un filo d'olio, qualche foglia di salvia e l'aglio (potete tenere la buccia) e rosolate a fuoco medio-alto per 3-4 minuti. Eliminate aglio e salvia, trasferite le verdure in un bicchiere del mixer insieme a una noce di burro e frullate fino a ottenere una consistenza omogenea. In alternativa, schiacciatele col dorso di una forchetta. Se desiderate una consistenza più liquida, allungate la crema con qualche cucchiaino d'acqua di cottura.

Enjoy your meal!