
Polpette con salsa di yogurt

Autore: Cristina Orlandi

Fonte: Città Nuova

Lo yogurt in cucina può essere utilizzato non solo come ingrediente per realizzare dolci, bensì è possibile impiegarlo per ottenere delle ottime salse che si abbinano bene con moltissimi piatti. La salsa proposta potrà essere impiegata, oltre che con pietanze a base di carne, anche per insaporire del pesce o delle verdure, magari per dare un tocco in più ad una cena dell'ultimo momento.

Ingredienti Per le polpette: 250 grammi di macinato di manzo, 250 grammi di macinato di maiale, 100 cl di latte, 3 fette di pancarrè, 1 uovo, 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva, un pizzico di origano, q.b. di sale e di pepe. Per il letto di cipolle: 500 grammi di cipolle bianche, 100 cl di vino bianco, 1 cucchiaio di olio extra vergine d'oliva, q.b. di pepe Per la salsa di yogurt: 300 grammi di yogurt naturale intero, 2 uova, q.b. di sale e pepe.

Preparazione Per le polpette: Togliere la crosta alle fette di pancarrè e bagnarle con il latte. Strizzarle bene, metterle in una ciotola quindi unirvi la carne, l'uovo, un cucchiaio d'olio extravergine d'oliva, il sale, il pepe ed un pizzico di origano.

Lavorare a lungo l'impasto con le mani quindi coprirlo con la pellicola trasparente e lasciarlo riposare in frigorifero per almeno un'ora. Passato questo tempo, formare delle polpette schiacciate del diametro di circa 5 cm. Farle cuocere in forno 10 minuti per parte alla temperatura di 200°C. Per la salsa di yogurt: In una ciotola, sbattere le uova con lo yogurt, il sale ed il pepe. Per il letto di cipolle: Nel frattempo mondare le cipolle e tagliarle a pezzi, quindi sbiancarle in acqua bollente salata per pochi minuti. Se le cipolle vi sembra che abbiano un gusto molto forte, ripetere l'operazione un'altra volta, cioè scolarle, farle freddare ed immergerle nuovamente in acqua bollente e salata per una seconda volta. Infine scolarle e distribuirle sul fondo di una pirofila, bagnarle con il vino ed insaporirle con un'abbondante macinata di pepe nero. Porre sopra il letto di cipolle le polpette, irrorare con poco olio e mettere in forno. Cuocere a 200°C da ambo le parti per circa 20-30 minuti. Quando le polpette saranno quasi cotte, mettere un cucchiaio di salsa di yogurt sopra ognuna, rimettere in forno fino a quando lo yogurt si sarà rappreso formando una salsa densa. Servire le polpette ben calde.