Ricetta polpette di carne al sugo

Ingredienti

- 10 g MAGGI Dado Classico 20 Cubi
- 400 g Manzo, carne macinata, 70% di carne magra / 30% di grassi, crudo
- 36 g Pane, grano bianco
- 0.5 Tazza Latte Parzialmente scremato
- 1 Cucchiaio da Tavola Formaggio, parmigiano, grattugiato
- 1 Uova
- 15 g Pane, Grano
- 600 g Pomodoro (polpa, passata)
- 0.5 Cucchiaino Zucchero
- 1 Cucchiaio da Tavola Olio d'oliva/ EVO

Istruzione

1. In una ciotolina, bagnate con il latte le fette di pane.
2. In una ciotola capiente unite: macinato di carne, le fette di pane strizzate, l'aglio tritato, l'uovo, il prezzemolo, il parmigiano, il pangrattato e lasciate riposare.
3. Nel frattempo preparate la salsa: versate un cucchiaio di olio in padella, versatevi la polpa di pomodoro, sbriciolatevi all'interno il mezzo dado, aggiungete lo zucchero e il basilico.
4. Non appena comincia a bollire, preparate le polpette e sistematele in padella una accanto all'altra.
5. Lasciatele cuocere 10 minuti, poi giratele e completate la cottura per altri 10 minuti.

Nutrizione

carboidrati	13.45 g
Energia	477.8 kcal
grassi	36.89 g
Proteine	21.07 g

30 Minuti

4 porzioni