

POLPETTONE (ricetta senza latte, uovo, soia)

INGREDIENTI

- 500g di lonza di maiale macinata
- 50g di pane comune grattugiato
- 2 zucchine
- 2 carote
- 1 patata
- una manciata di prezzemolo
- alcune foglie di salvia
- un rametto di rosmarino
- sale
- olio extravergine q.b.

PREPARAZIONE

Lessare le verdure conservandone il brodo.

In una terrina, impastare con un cucchiaino di legno la carne tritata con la patata schiacciata, il prezzemolo, il pane grattugiato e un po' di brodo vegetale per ammorbidire il composto.

Salare e portare l'impasto su un foglio di carta da forno.

Disporre le zucchine e le carote al centro in modo orizzontale. Arrotolare il composto a forma di salame, chiudendo le estremità e attorcigliando la carta a caramella.

Mettere il polpettone in una pentola con l'olio extravergine di oliva, gli aromi e un po' di brodo. Coprire con un coperchio e cuocere per circa un'ora e mezzo, girando il polpettone di tanto in tanto e bagnandolo con il brodo vegetale rimasto. A cottura ultimata, lasciare raffreddare il polpettone, quindi toglierlo dall'involucro di carta e tagliarlo a fette.

Riporre le fette nel sugo di cottura, scaldare e servire ben caldo.