



Polpette di pollo tricolori



> Ingredienti

PER 4 PERSONE

- 400 g di petto di pollo
- ½ cucchiaino di timo
- ½ cucchiaino di origano
- ½ cucchiaino di rosmarino tritato
- 40 g di Granella di pistacchio
- semi di sesamo q.b.
- paprika dolce q.b.
- 0,3 g di sale iodato (facoltativo)
- 1 cipolla rossa
- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1 uovo
- 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato
- 1/2 tazza di pangrattato

> Suggerimento

- Accompagna le polpette con un'abbondante insalata mista e una fetta di pane integrale

> Preparazione

- Taglia i petti di pollo grossolanamente e mettili nel frullatore, frullali fino a ottenere un macinato non troppo fine. Metti la carne in un contenitore coperto e riponila in frigorifero.
- In una padella metti due cucchiaini di olio extravergine di oliva e la cipolla tritata finemente. Lascia cuocere fino a quando la cipolla diventa traslucida. Una volta pronta la cipolla, mettila in un contenitore e fai raffreddare.
- Una volta che la cipolla si sarà raffreddata aggiungi le erbe aromatiche e mescola il tutto. Unisci la carne, aggiungi l'uovo, il parmigiano grattugiato e mescola. Infine, aggiungi il pangrattato e forma delle polpette.
- Rotola un terzo delle polpettine su semi di sesamo, altre sulla granella di pistacchi e le rimanenti sulla paprika dolce.
- Adagia le polpette sulla teglia da forno, rivestita con carta da forno, e cuoci 15-20 minuti in forno preriscaldato a 160°C (la cottura può essere effettuata anche in padella o "friggitrice" ad aria)

**Approfondisci le tue conoscenze sulla
nutrizione consultando la pagina di ATS
inquadrandolo il QR Code**

