

Polpettina

ポルペッティ - ナ



下ごしらえ

- ・パルミジャーノチーズをおろす
- ・イタリアンパセリをみじん切り
- ・玉ねぎはみじん切りにしオルチョで炒め塩味少々をつけておく
- ・ニンニクは細かいみじん切り
- ・トマト缶はフォークの背でほぐしておく

材料

(ポルペッティ - ナ)

挽肉(合挽き等)	250g
パン(固くなったものを利用)	2枚
たまねぎ	1/4個
イタリアンパセリ	少々
全卵	1個
オルチョサンニータ	大さじ2
パルミジャーノチーズ	大さじ3~
にんにく	1片
塩	小さじ1弱
野生のオレガノ	適宜
コショウ	少々

(煮込み用ソース)

トマトホール缶	1個
オルチョサンニータ	大さじ3
野生のオレガノ	お好み
塩	小さじ1/2

作り方

- 1) パンは大きめにちぎり、水に浸す。すぐ柔らかくなるので引き上げてよく水気を絞る
- 2) ボールに挽肉、パン、イタリアンパセリ、ニンニク、パルミジャーノチーズ、卵を割りほぐしていれよく手で混ぜる。オルチョ・塩・コショウ・野生のオレガノで調味する
- 3) よく混ぜ合わせたらフライパンにオルチョを少し注ぎ平たい団子状にしたものを中火で両面を焼く(表面が焼ければよい) 焼けたら皿に取っておく
- 4) 全部焼けたポルペッティ - ナを全部フライパンに戻し、トマト缶を入れ、野生のオレガノ、塩で調味しふたをして煮込む。
- 5) 時間が無い時は15分位でOK。30分ほど煮込むとよりおいしい

パンは食パンやフランスパンプレーンなパンなんでもよい。量が沢山だとふわふわのポルペッティ - ナになる

たまねぎのみじん切り・チーズはなくてもよい