La ricetta delle polpette di lenticchie al sugo con passata di pomodoro Pomì



Tempo di preparazione: 30 min
Difficoltà: Facile

Ingredienti

- passata rustica di pomodoro Pomì: 700 gr
- patata a buccia gialla: 1
- lenticchie già cotte e scolate: 240 gr
- cipolla rossa piccola: 1
- olive taggiasche: 10 gr
- cucchiai di pan grattato: 2
- uovo medio: 1
- ciuffetto di prezzemolo: 1
- ciuffetto di basilico: 1
- Olio EVO: q.b.
- sale: q.b.
- Pepe: q.b.

Preparazione

Ci sono ricette che nascono per stupire e altre che nascono per confortare. Le **polpette di lenticchie al sugo** appartengono decisamente alla seconda categoria: un piatto avvolgente, sostanzioso e sorprendentemente facile da preparare, perfetto per un pranzo in famiglia o una cena tra amici quando si ha voglia di qualcosa di genuino, senza troppe pretese ma con tanto sapore. Una variante delle polpette classiche come **quelle di patate, cipolla e pomodoro**.

Il bello di questa ricetta è che unisce due mondi che raramente si incontrano: la consistenza morbida e rustica delle polpette vegetali e la tradizione più classica del sugo al pomodoro, quello che sobbolle piano sul fuoco e profuma tutta la casa. Il risultato è un secondo piatto (o un piatto unico, se abbinato a un contorno leggero) che mette d'accordo chi ama la cucina vegetariana e chi, semplicemente, cerca un pasto caldo e appagante.

For this recipe we used:

Passata Rustica 700 gr



Come preparare le polpette di lenticchie

La base aromatica

Il primo passo è preparare la **base aromatica**: si lava e si taglia a cubetti la **cipolla** rossa, che va poi fatta rosolare in padella con un filo d'**olio EVO** e un pizzico di **sale**, fino a quando risulta morbida e traslucida.

La preparazione delle patate e delle lenticchie

Nel frattempo, si fa bollire la **patata** che, una volta cotta, va spelata e schiacciata in una ciotola capiente con un pizzico di sale: sarà lei a dare corpo e cremosità al composto. Le **lenticchie** invece, già cotte e scolate vengono scaldate brevemente in padella con un filo d'olio e sale, quel tanto che basta per insaporirle e renderle più asciutte, prima di unirle agli altri ingredienti.

Il trito di prezzemolo e olive

A parte, si tritano finemente il **prezzemolo** e le **olive taggiasche**: un abbinamento che regala alle polpette una nota sapida e mediterranea, senza coprire il gusto delicato delle lenticchie. Cipolla, trito di prezzemolo e olive e lenticchie vengono quindi incorporati nella ciotola con la patata schiacciata, mescolando bene.

Il composto e il riposo

A questo punto si aggiungono **l'uovo**, una **macinata di pepe** e il **pan grattato**, poco alla volta, fino a ottenere un composto sodo ma non secco: la consistenza giusta per formare delle polpette che tengano bene la forma in cottura. Un passaggio da non saltare è il **riposo**: coprendo il composto con un canovaccio e lasciandolo riposare **per 10 minuti**, gli ingredienti si amalgamano meglio e il pan grattato assorbe l'umidità in eccesso.

Le polpette e la rosolatura

Passato questo tempo, è il momento di mettersi all’opera e **formare le polpette**. Tutte della **stessa dimensione** per una cottura uniforme e **si fanno rosolare in padella** con olio caldo fino a quando non risultano ben dorate su tutti i lati.

La cottura delle polpette nel sugo

La preparazione del sugo

Mentre le polpette rosolano, si prepara il **sugo**: in un'altra padella si scalda un filo d'olio con aglio e una macinata di pepe, poi si aggiunge la passata di pomodoro, lasciandola scaldare a fuoco lento per qualche minuto. È qui che la qualità della passata fa la differenza: una **passata rustica come quella Pomì**, con la sua consistenza densa e il gusto pieno di pomodoro, regala al sugo quella rotondità che serve per accompagnare senza coprire il sapore delle polpette.

La cottura delle polpette

Le polpette vengono quindi **immerse nel sugo caldo e lasciate cuocere coperte per 15 minuti**, in modo che si insaporiscano bene. Si scopre poi la padella e si **prosegue la cottura per altri 10 minuti**, così il sugo si restringe leggermente e si addensa. Il tocco finale è il **basilico,** spezzettato a mano (mai tagliato con il coltello, per non perdere l'aroma) e aggiunto a fine cottura. Un **ultimo riposo di 10 minuti prima di servire** permette ai sapori di assestarsi perfettamente.

Un piatto da portare in tavola con orgoglio

Le polpette di lenticchie al sugo sono l'esempio perfetto di come la cucina di casa possa essere allo stesso tempo semplice e ricca di gusto. Ottime servite calde con una fetta di pane casereccio per fare la scarpetta, si prestano anche a essere preparate in anticipo: il sapore, anzi, migliora se lasciate riposare qualche ora prima di essere scaldate e portate in tavola.