Fior di polpette: guarda, annusa, mangia

Fior di polpette: un piatto buonissimo e talmente bello che mangiarlo sembra un sacrilegio. Ma a tavola, non si fanno complimenti!

Fior di polpette (© Foto di Nicoletta Mearelli).

A guardare questo **Fior di polpette** viene davvero l'acquolina in bocca perchè la presentazione di questo secondo piatto è veramente strepitosa. Queste **polpette alla curcuma** in panour di nocciole e semi di chia, decorate con pomodori secchi sono una golosa combinazione di ingredienti preziosi per la nostra salute. Infatti:

- i **semi di chia** sono ricchi di calcio e contengono un buon bilanciamento di acidi grassi essenziali omega 3 e omega 6;
- la **granella di mandorle** è molto energetica per il contenuto di lipidi e proteine;
- la **Curcuma** è una spezia dalle ottime proprietà antiossidanti e anticolesterolo;
- il **pepe nero**, oltre a dare sapore massimizza l'assorbimento della Curcuma nel nostro organismo;
- l'albume (privato del tuorlo) riduce il colesterolo nella ricetta.

Il piatto è stato ideato da **Nicoletta Mearelli**, una romana appassionata di cucina e delle belle tavole. Dopo diversi corsi, si appassiona al VisualFood, una disciplina che si occupa di trasformare gli alimenti in piatti belli e buoni da mangiare, attraverso tecniche molto semplici e alla portata di tutti.

Grazie davvero a Nicoletta per questo prezioso regalo, sicuramente da sperimentare perchè è semplicissimo da prepararare.

Nicoletta Mearelli

(Trainer VisualFood Roma)
Sito web: **www.visualfoodist.it**
Pagina FB : Nicoletta Visualfoddist

Ricetta Fior di polpette

Categoria: Secondi
Difficoltà: bassa
Costo: medio
Dosi: per 4 persone
Tempo di cottura: 10-15 minuti in forno ventilato a 180°.

Ingredienti per 4 persone

- 250 gr di macinato di maiale;
- 250 gr di macinato di vitello;
- 40 gr di Parmigiano Reggiano;
- 2 albumi;
- 1/2 spicchio di aglio;
- 5 foglie di porro;
- 1 cucchiaino di curcuma;
- 1 pizzico di pepe nero;
- sale q.b. (facoltativo per la presenza di curcuma, porro e pomodori secchi);
- 1 grossa patata lessata;
- 1 manciata di prezzemolo;
- semi di chia;
- granella di nocciole;
- 2 pomodori secchi;
- pangrattato;
- olio extra vergine di oliva (EVO).

Procedimento

Mondare il porro e ritagliare dalle foglie la sagoma di 4 foglie lanceolate. Gli scarti e la 5 foglia tritatela con un mixer insieme all'aglio ed il prezzemolo.

Impastare la carne trita con le patate, il Parmigiano, gli albumi ed un pò di pangrattato. Aggiungere la curcuma ed un pizzico di pepe nero.

Formare una polpetta tonda ed 8 polpette dalla forma ovoidale. Passare la sola parte superiore della polpetta tonda nei semi di chia e le restanti 8 polpette nella granella di nocciola.

Su una placca da forno stendere un foglio di carta da forno e sistemare le polpette formando una corolla.

Tagliare a julienne i pomodori secchi e sistemare tra ciascuna polpetta un filamento di pomodoro

per simulare i pistilli. Con le restanti julienne di pomodoro orlare la polpetta tonda centrale.

Sistemare le foglie intagliate ai bordi del fiore in modo per creare le foglie del fiore di polpetta. Condire con poco olio EVO.

Cuocere in forno a 180° ventilato per circa 10/15 minuti al massimo.

Curiosità sulla ricetta raccontate dall'autrice

Ho usato i **semi di chia** e la **granella di mandorle** perchè in cottura la carne brunisce molto perdendo quel bel colore rosso. I semi aiutano a creare un contrasto cromatico e aggiungono carattere al piatto. Inoltre possiedono anche molteplici proprietà nutritive.

La **Curcuma** è una spezia dalle ottime proprietà antiossidanti e anticolesterolo. Il **pepe nero** associato alla curcuma ne stimola l'assorbimento nel nostro organismo di 2000 volte, massimizzando i suoi benefici.

Usando solo l'albume e non il tuorlo si abbatte notevolmente la percentuale di colesterolo nel piatto.

Data di creazione
11/02/2016
Autore
redazione