



Polpette à la ricotta et sauce tomate

Recette de V-ZUG SA



Préparation	30 min
Temps de cuisson	30 min
Portions	4
Appareil	CombiSteamer V4000 45 à partir de 2021

Un plat de cucina povere du sud de l'Italie : Tendres polpettes à la ricotta dans une sauce tomate épicée - nourrissantes, aromatiques et une utilisation intelligente des restes de pain.

Pain

250 g de pain de la veille, en morceaux

250 ml de lait

Polpettes à la ricotta

250 g de ricotta

200 g d'épinards surgelés, décongelés, grossièrement hachés

80 g de parmesan râpé

1 œuf

2 branches de persil plat, finement émincé

1 gousse d'ail, écrasée

1½ cc de sel

Un peu de poivre

Sauce tomate

1 cs d'huile d'olive

1 oignon, finement émincé

1 cs de concentré de tomates





800 g de tomates cerises
pelées en boîte ou de tomates
pelées en boîte
200 ml d'eau
1 cc de sucre
1 cc de sel
1 cs d'huile d'olive
2 cs de pignons, grillés
Un peu de persil plat, haché grossièrement

Pain

Mettre le pain dans un bol, verser le lait dessus, laisser reposer environ 15 minutes en mélangeant de temps en temps. Broyer le pain trempé dans un robot culinaire ou avec un mixeur plongeant.

Polpettes à la ricotta

Mettre le pain émiétté avec la ricotta et tous les ingrédients jusqu'au poivre inclus dans un grand bol, pétrir à la main jusqu'à obtenir une masse compacte. Former des boulettes d'environ 5 cm de diamètre.

Sauce tomate

Préchauffer l'espace de cuisson à l'air chaud et à la vapeur à 200 °C. Faire chauffer l'huile dans une casserole. Faire revenir les oignons à feu moyen pendant environ 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajouter le concentré de tomates, faire revenir rapidement. Ajouter les tomates, l'eau, le sucre et le sel, porter à ébullition. Verser la sauce dans le plat allant au four, y déposer les boulettes, arroser d'huile d'olive. Placer le moule sur la grille dans l'espace de cuisson préchauffé, faire cuire env. 30 minutes. Retirer, parsemer de pignons et de persil.

(Pré)chauffer l'enceinte de cuisson à 200 °C avec Air chaud + vapeur

Introduire l'aliment à cuire

Air chaud + vapeur 200 °C pendant 30 min

Conseils

Cette recette convient pour utiliser des restes de pain, mais peut également être préparée avec du pain frais, en divisant la quantité de lait par deux.

Remplacer les pignons par des noix grossièrement hachées ou des graines de tournesol.

Accessoires

Moule résistant au four d'une contenance d'environ 3 l

Grille

