



# KÖTTBULLAR

## PER 4 PERSONE

- 1 cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- ½ c. di olio d'oliva
- 500 g di carne macinata (manzo)
- 30 g di pangrattato
- 1 uovo fresco
- 2 c.ni di paprica
- ¼ di c.no di sale
- 1 c. di olio d'oliva
- 2 ½ dl di brodo di carne
- 3,3 dl panna intera
- sale, pepe quanto basta
- 100 g di confettura di albicocche

## ECCO COME SI FA

1. **Preparazione:** sbucciare e tritare finemente la cipolla e lo spicchio d'aglio. Scaldare l'olio in una padella antiaderente. Soffriggere la cipolla e l'aglio per ca. 5 min., trasferire in una ciotola e lasciare intiepidire.
2. **Polpette:** in una ciotola unire la carne macinata, il pangrattato, l'uovo, la paprica e il sale, mescolare. Quindi lavorare bene con le mani fino a ottenere un composto compatto. Con le mani bagnate, ricavare ca. 16 polpette.
3. **Salsa:** scaldare l'olio nella stessa padella. Rosolarvi le polpette su tutti i lati per ca. 8 min. Trasferire le polpette rosolate su un piatto. Nella stessa padella versare il brodo e ca. 2,5 dl di panna, portare a ebollizione, abbassare la fiamma e cuocere per ca. 10 min. fino a ridurre della metà circa, condire. Montare la panna restante e unirla alla salsa insieme alle polpette, scaldare a fiamma dolce. Servire con la confettura di albicocche.
4. **Servire con:** purea di patate

Preparazione: ca. 40 min.

Valore nutritivo: porzione (1/4): 609 kcal  
grassi 43 g / carboidrati 22 g /  
proteine 31 g

## Lista della spesa

Trovi questi ingredienti  
nei Coop Pronto



In collaborazione con

**Betty Bossi**