

Polpettone con carotine glassate



Esecuzione: Media

Preparazione: 30

Cottura: 1h

Dosi per 4 persone

Pulisci gli asparagi eliminando la parte più legnosa, poi cuocili in acqua bollente salata per 5; scolali e tagliali a metà nel senso della lunghezza, poi a fettine. Mettine da parte alcune fettine. Trita finemente la cipolla, l'aglio e lo scalogno e falli saltare in padella con 1 cucchiaino di olio; aggiungi gli asparagi, continua a cuocere per 5 e toglilo dal fuoco. Metti la carne in una ciotola, unisci gli asparagi rosolati, le erbe aromatiche tritate, l'albume leggermente sbattuto, metà sesamo, sale, pepe e amalgama bene.

Con le mani umide forma un cilindro con l'impasto ottenuto e sistemalo in una teglia unta e cuoci in forno già caldo a 190° C per 45, girando un paio di volte. Nel frattempo pulisci le carotine e lessale; scolale, tagliale a metà per lungo e saltale in padella per 3' con l'olio rimasto, lo zenzero a fettine, il restante sesamo e lo zucchero. Sforna il polpettone, fallo riposare 10, taglialo a fette non troppo sottili; decora con gli asparagi tenuti da parte e le foglie di salvia e servi con le carotine glassate.

Ingredienti per 4 persone

- 600 g di polpa di manzo tritata
- 200 g di asparagi
- 12 carotine novelle
- 1 piccola cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- 1 scalogno
- 3 cucchiaini di olio EV
- 1 cucchiaio di erbe aromatiche tritate (rosmarino, salvia, timo, prezzemolo)
- 1 albume
- 2 cucchiaini di semi di sesamo
- zenzero fresco
- 1 cucchiaino di zucchero
- salvia
- sale e pepe