

## Fase 2 (a regime calorico ridotto)



### Ricetta proteica

## Polpettine di Marco Polo

(2 porzioni, 204 kcal a porzione)

### Ingredienti:

**300 gr.** di polpa tritata di vitello

**20 gr.** di panna

**1** uovo

**¼ di bicchiere** di vino bianco secco

Farina q.b. (per i celiaci: Farina di riso)

**1 cucchiaino** d'olio

**½** cipolla tritata, o tagliata a cubetti

Zafferano q.b.

Prezzemolo q.b.

Sale q.b.

Pepe q.b.

### Preparazione:

1. In una ciotola di vetro amalgamare la carne e aggiungervi il prezzemolo tritato, l'uovo, sale e pepe. Formare delle palline nel palmo della mano e rotolarle nella farina.
2. Scaldare in una padella l'olio e rosolarvi la cipolla tritata, quindi adagiarvi le polpettine e cuocerle rigirandole con delicatezza. Appena si colorano, spruzzarle con il vino e far evaporare il liquido. Aggiungere  $\frac{1}{4}$  di bicchiere d'acqua e cuocere a fuoco moderato per altri 15 minuti.
3. Sciogliere lo zafferano in un cucchiaino di acqua tiepida, mescolare il composto con la panna e versare il tutto sulle polpette. Completare la cottura per altri 5 minuti e servire caldo.