

Polpette di carne ricetta siciliana della tradizione

Autore: Staff Siciliafan

Data: 10 Agosto 2020



Le **polpette di carne** non mancano mai sulle tavole di molte culture. Questo forse perché, tradizionalmente, le polpette sono il piatto “del giorno dopo”, quello che si ricava dagli avanzi. Un piatto di riciclo, ma buonissimo. La ricetta che vi presentiamo qui, è quella delle [polpette alla siciliana](#). Una volta che avrete imparato a farle, potrete friggerle, farle in umido, oppure intingerle nel sugo. Ecco la ricetta, a cominciare dagli ingredienti per 4 persone.

- 500 gr. di carne trita
- 1 uovo
- Rosmarino, timo, maggiorana o prezzemolo (freschi)
- Parmigiano grattugiato (2 manciate)
- Pane (da ammorbidire nel latte)
- Sale, pepe a piacere
- Pangrattato per l'impanatura

- Olio d'oliva

Ed ecco il **procedimento**, passo dopo passo.

1. **Metti in una ciotola la carne macinata.** Aggiungi poi uovo, sale, pepe, il Parmigiano e gli aromi dopo averli lavati e tritati col coltello. Amalgama il tutto, meglio se con le mani. Aggiungi 2-3 fette di pane raffermo, che avrai precedentemente ammorbidito in un piatto con del latte. E sbriciolalo. Assicurati che l'impasto rimanga sempre morbido, così che non si asciughi in cottura!
2. Mescola bene tutti gli ingredienti **formando una pasta dalla consistenza morbida**, dunque, ma ben amalgamata, dove tutti gli ingredienti sono ben distribuiti. Dopodiché, inizia a dar forma alle polpette, creandone, con le mani, una forma delle dimensioni poco più grandi di una pallina da ping-pong. A conclusione, schiaccia le polpette in superficie, affinché non siano perfettamente tonde né ovali. Infine, passa le polpette nel pangrattato, su tutti i lati.
3. Visto che friggeremo le polpette in abbondante olio (tanto da coprirne il fondo di una padella larga e bassa), sarà meglio usare dell'olio d'oliva, più costoso ma più sano, e con un punto di fumo alto, quindi non c'è pericolo che durante la frittura si liberino composti nocivi per la salute. Fai sempre attenzione però: l'olio non deve mai cambiare di colore. Torniamo a noi dunque.
4. **Fai scaldare l'olio**, poi disponi a una a una le polpette nella padella. Lascia dorare le polpette, quando ti sembreranno pronte, girale dall'altro lato. Ora, scola le polpette su un piatto ricoperto di **carta assorbente, in modo da eliminare l'olio in eccesso, farle riposare e anche un po' raffreddare.** Aggiungi del sale a piacere.
5. Le polpette sono pronte per essere servite! Abbinale ad un contorno di verdure qualsiasi oppure ad una semplice insalata. **Le polpette sono un piatto nutriente, aromatico, che piace anche ai bambini.**

Autore | [Enrica Bartalotta](#)

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/piatto-delle-tradizione-polpette-carne/>

Generato il 16/03/2026