

Cucina antispreco, la ricetta delle polpette di pane al sugo

Autore: Manuela Zanni

Data: 12 Marzo 2022



Le **polpette di pane** sono un ottimo esempio di come in cucina un modus operandi semplice possa perfettamente coniugarsi con un gusto squisito, un indubbio valore nutrizionale e un'autentica tradizione regionale. Si tratta di un **piatto davvero "anti-crisi"**, basato sulla sola combinazione di pochi ingredienti di base quali **uova, pangrattato e pomodoro**.



polpette di pane al sugo



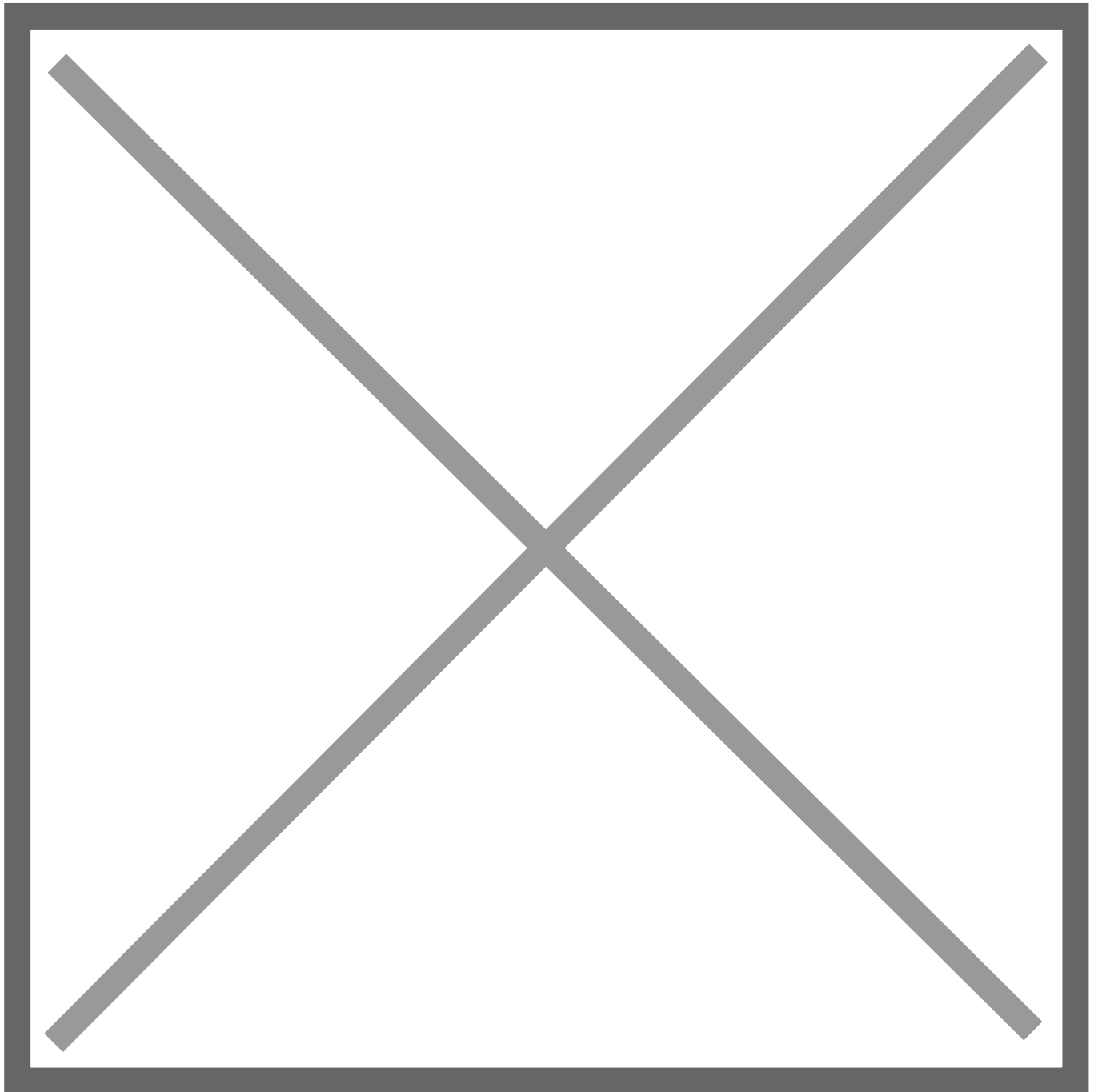
L'arte della “cucina povera”

La [cucina siciliana](#) riesce a creare dei veri e propri capolavori gastronomici usando come base di partenza ingredienti semplici e “poveri”. Non a caso la maggior parte delle ricette siciliane note e invidiate in tutto il mondo, pur avendo come base svariati ingredienti dalle combinazioni infinite, ribadiscono, tuttavia, chiaramente pochi e classici principi, ossia che la genuinità nasce dalla semplicità e che la semplicità dell'esecuzione non per forza nega la qualità del risultato anzi, nella maggior parte dei casi, ne garantisce la riuscita.



L'origine delle polpette di pane al sugo

L'origine di questo piatto si perde nel tempo, sicuramente si deve all'arguzia delle antiche massaie nemiche dello spreco, spesso costrette a obbedire alla necessità del **“non buttare via nulla”** per affrontare adeguatamente tempi storici non proprio facili. In passato l'occasione perfetta per cucinare le polpette di pane era, infatti, la preparazione delle cotolette di carne, poiché le nonne solevano usare il pangrattato rimasto dalla loro impanatura per unirlo a pochi altri semplici ingredienti e creare un altro piatto, riuscendo ad inventare, da una ricetta iniziale, una nuova non meno sfiziosa, nutriente e saporita della prima.



L'arte di arrangiarsi delle donne siciliane

Le polpette di pane sono un piatto tipico della tradizione siciliana. Le donne siciliane sono, da sempre, note per la loro capacità di creare veri e propri capolavori gastronomici partendo da ingredienti semplici e poveri. A ben guardare, infatti, la maggior parte delle ricette siciliane che il mondo ci invidia, hanno come punto di forza proprio la semplicità degli ingredienti. Le polpette di pane al sugo offrono un esempio dell'arte di arrangiarsi che è connaturata alla tradizione gastronomica siciliana. Per i nostalgici amanti dei sapori semplice della tradizione, proponiamo, di seguito, la facile ricetta delle polpette di pane al sugo.

Polpette di pane al sugo

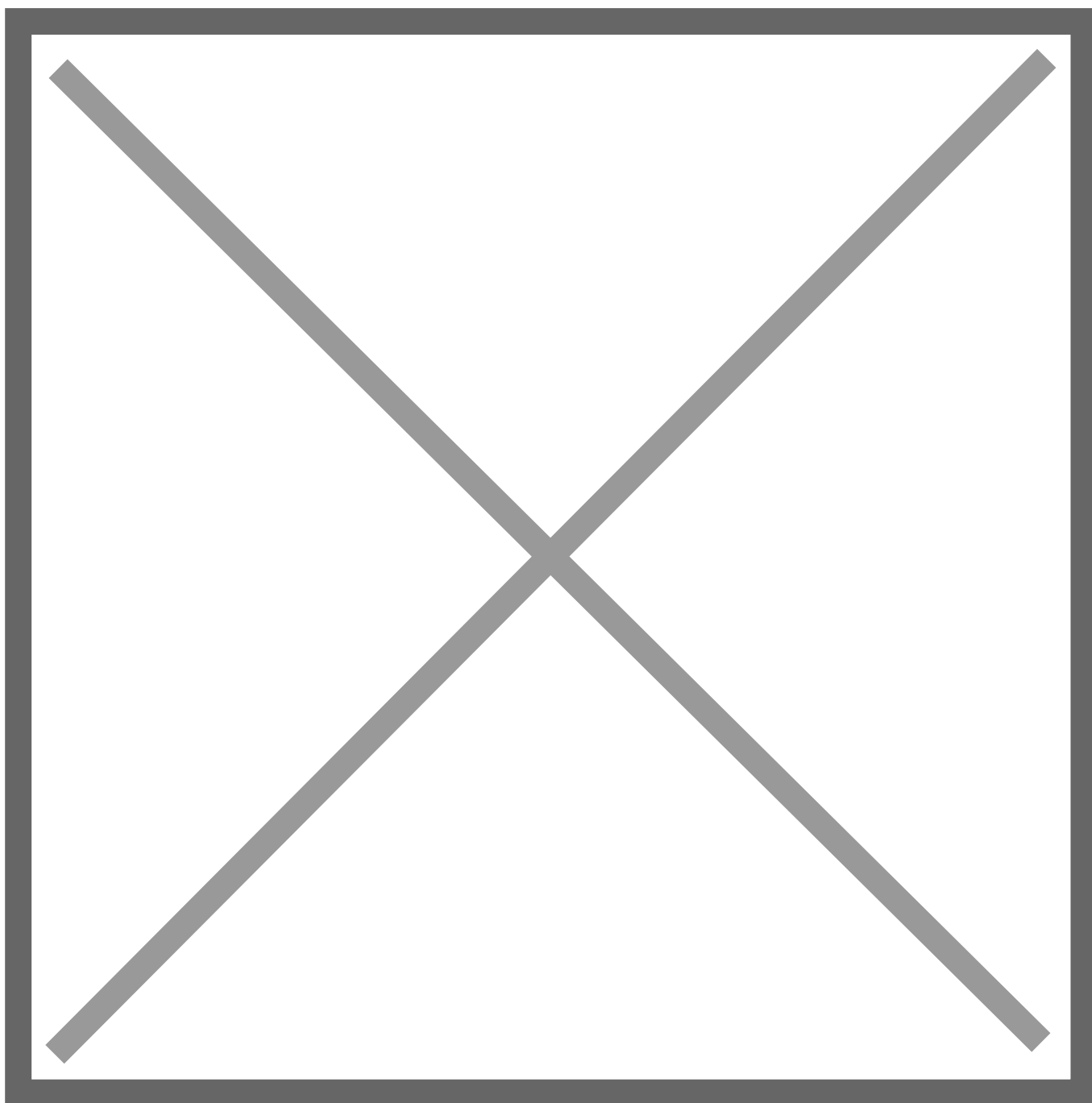
Ingredienti

Per il sugo

passata di pomodoro
uno spicchio d'aglio
un bicchiere d'acqua
olio extravergine d'oliva
sale e pepe q.b.

Per le polpette

2 uova di galline allevate all'aria aperta (facoltative)
1 filone di pane raffermo
un bicchiere di latte (vegetale)
4 cucchiari di parmigiano (facoltativo)
basilico in foglie



Rosolate uno spicchio d'aglio con l'olio in una padella, aggiungendo la passata di pomodoro, sale, pepe, un bicchiere d'acqua e lasciate cucinare fino a quando la salsa non avrà una consistenza densa.

Nel frattempo mettete in una ciotola capiente il pane raffermo in pezzi con il latte e lasciatelo ammorbidire. Intanto sbattete le uova, aggiungete il sale il parmigiano e le foglie di basilico sminuzzate. Unite questo composto al pane e lavorate fino ad ottenere un composto morbido ed omogeneo. A questo punto con l'aiuto di un cucchiaino, prendete parti di questo impasto e lasciatele scivolare dentro una padella con dell'olio già caldo. Fate dorare queste polpette da ambo i lati e, appena cotte, toglietele dall'olio e ponetele su un foglio di carta assorbente. Infine immergetele nella salsa precedentemente preparata e fatele cuocere a fuoco lento per circa 10 minuti per farle insaporire. Servitele calde guarnendole con del basilico fresco.

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/cucina/cucina-antispreco-polpette-pane-sugo-ricetta/>

Generato il 25/04/2025