

RECETTE REGIONALE des Abruzzes

Boulettes au fromage de brebis – Polpette al pecorino

Ingédients pour 4 personnes

300gr fromage de brebis râpé

200gr de pain rassis

3 oeufs

Un peu de lait

Huile d'olive extra-vierge

500 gr de purée de tomates

2 gousses d'ail

Persil

Sel et poivre

Ustensiles: Un bol, poêle



Préparation: Préparez les boulettes en délayant dans un récipient, le fromage, la mie de pain trempée dans un peu de lait, les oeufs, le persil, une gousse d'ail pilé, du sel et du poivre jusqu'à obtenir une composition homogène et ferme.

Laissez l'ensemble reposer une dizaine de minutes.

Entre temps, préparez la sauce de façon suivante :

Versez un filet d'huile d'olive dans une casserole et le restant d'ail puis ajoutez la purée de tomates, une pincée de sel et un verre d'eau.

Dès que la sauce commencera à frémir mettez-y les boulettes que vous formerez en prenant un petit peu de la composition au fur et à mesure et en les formant dans le creux des mains.

Faites-les cuire pendant 30 minutes puis égouttez-les sur du papier absorbant et servez-les bien chaudes.