

POLPETTE IN FOGLIA DI VITE

Ingredienti:

- 250g. di carne di manzo tritata,
- 250g. di riso integrale,
- una cipolla rossa,
- un cucchiaio di aceto di vino bianco,
- sale,
- pepe,
- alcune foglie di vite.

Bollite il riso integrale in acqua salata, tenendo presente che il riso non brillato ha tempi di cottura più prolungati. A parte, impastate la carne trita cruda con la cipolla tritata finemente, aggiungendovi un cucchiaio di aceto, il sale e un pizzico di pepe nero. Con il composto formate delle polpettine, quindi avvolgetene ciascuna dentro a una foglia di vite. Disponetele in una pirofila e, dopo averle ricoperte d'acqua, fatele cuocere a fuoco lento per almeno due ore. Servite con dello yogurt molto denso.