

# Polpette di cavolo in salsa di pomodoro

Tempo totale **65 Min** 20 Min Tempo di preparazione **45 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):

**3.586 kJ / 857 kcal**

Grassi: **39 g** Proteine: **38 g**

Carboidrati: **83 g**

## INGREDIENTI

2 Porzioni

Per le polpette di cavolo:

- 1** cipolla piccola
- 100 g** di funghi champignon
- 2 cucchiaini** di olio di colza
- 170 g** di cavolo bianco
- 150 g** di riso basmati cotto
- 200 g** di pollo tritato
- 1** uovo medio
- 4 cucchiaini** [Panko Kikkoman - Pangrattato in Stile Giapponese](#)
- 2** spicchi d'aglio
- 2 cucchiaini** [Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman](#)
- 2 cucchiaini** di maggiorana essiccata
- 0,33 cucchiaino** di pepe nero
- 0,33 cucchiaino** di sale
- In aggiunta:**
- 4 cucchiaini** [Panko Kikkoman - Pangrattato in Stile Giapponese](#)
- 3 cucchiaini** di olio di colza
- Per la salsa di pomodoro:
- 125 ml** di passata di pomodoro
- 100 ml** di acqua
- 2 cucchiaini** [Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman](#)
- 2 cucchiaini** di panna montata
- 2 cucchiaini** di zucchero

## PREPARAZIONE

Passaggio 1

**1** cipolla piccola - **100 g** di funghi champignon - **2 cucchiaini** di olio di colza - **170 g** di cavolo bianco - **150 g** di riso basmati cotto - **200 g** di pollo tritato - **1** uovo medio - **4 cucchiaini** [Panko Kikkoman - Pangrattato in Stile Giapponese](#) - **2** spicchi d'aglio - **2 cucchiaini** [Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman](#) - **2 cucchiaini** di maggiorana essiccata - **0,33 cucchiaino** di pepe nero - **0,33 cucchiaino** di sale

Trita l'aglio. Taglia finemente la cipolla, grattugia i funghi e soffriggili in olio caldo in una padella. Lascia raffreddare e trasferisci in una ciotola. Trita il cavolo in un robot da cucina e aggiungilo alla ciotola. Aggiungi il riso, la carne, l'uovo, il Panko Kikkoman, l'aglio, la Salsa di Soia Kikkoman e le spezie. Mescola fino a ottenere un composto omogeneo.

Passaggio 2

**4 cucchiaini** [Panko Kikkoman - Pangrattato in Stile Giapponese](#) - **3 cucchiaini** di olio di colza

Forma 6 polpette dal composto del Passaggio 1 e ricopri le con il Panko Kikkoman. Riscalda l'olio in una padella e friggi le polpette da entrambi i lati fino a doratura. Colloca le polpette in una pirofila.

Passaggio 3

**125 ml** di passata di pomodoro - **100 ml** di acqua - **2 cucchiaini** [Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman](#) - **2 cucchiaini** di panna montata - **2 cucchiaini** di zucchero - **1 cucchiaino** di erbe della Provenza - **1 cucchiaino** di basilico essiccato - **2 pizzichi** di pepe nero

Mescola la passata di pomodoro con acqua, Salsa

**1 cucchiaino** di erbe della Provenza

**1 cucchiaino** di basilico essiccato

**2 pizzichi** di pepe nero

**Per la guarnizione:**

**1 pugno** di foglie fresche di basilico

**2 cucchiari** di prezzemolo tritato

**2 fette** di pane di grano

**2** fette di pane di grano

di Soia Kikkoman, panna, zucchero, erbe e spezie.

Versa la salsa preparata sulle polpette di cavolo e metti la pirofila in un forno preriscaldato a 180 °C

(calore dall'alto e dal basso). Copri e cuoci per 30 minuti, poi scopri e cuoci per altri 15 minuti.

#### **Passaggio 4**

**1 pugno** di foglie fresche di basilico - **2 cucchiari** di prezzemolo tritato - **2 fette** di pane di grano  
Posiziona le polpette di cavolo su un piatto, versaci sopra la salsa e aggiungi le foglie di basilico e il prezzemolo tritato. Servi con una fetta di pane.