

# Polpette glassate con salsa sriracha servite con riso

Tempo totale **30 Min** 10 Min Tempo di preparazione **20 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):  
**2.613 kJ / 624 kcal**

Grassi: **24,1 g** Proteine: **53,1 g**  
Carboidrati: **46,5 g**

## INGREDIENTI

2 Porzioni

**400 g** di carne macinata  
**1 cucchiaio** di olio per friggere  
**1** carota  
**3** spicchi d'aglio  
**1** cipolla  
**1** uovo  
**40 g** di pangrattato  
**5 cucchiai** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman  
**1 cucchiaino** di pepe  
**100 ml** di Sriracha  
**2 cucchiai** di miele  
**0,5 cucchiaino** di zenzero in polvere  
**300 g** di riso cotto  
**1 cucchiaio** di cipollotto  
**1 cucchiaio** di semi di sesamo

## PREPARAZIONE

### Passaggio 1

**400 g** di carne macinata - **1 cucchiaio** di olio per friggere - **1** carota - **1** spicchio d'aglio - **1** cipolla  
Metti la carne in una ciotola. Pela e grattugia la carota, schiaccia l'aglio con una pressa e taglia la cipolla a cubetti.

Soffriggi cipolla, carota e aglio nell'olio. Aggiungi le verdure alla carne.

### Passaggio 2

**1** uovo - **40 g** di pangrattato - **2 cucchiai** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **1 cucchiaino** di pepe

Aggiungi all'impasto di carne e verdure l'uovo, il pangrattato, la salsa di soia Kikkoman e il pepe. Mescola bene. Forma delle polpette delle dimensioni di una noce, disponile su una teglia rivestita con carta forno e cuoci in forno per 20 minuti a 190 °C.

### Passaggio 3

**100 ml** di Sriracha - **3 cucchiai** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **2 cucchiai** di miele - **0,5 cucchiaino** di zenzero in polvere - **2** spicchi d'aglio

Metti la sriracha, la salsa di soia Kikkoman, il miele, lo zenzero macinato e gli spicchi d'aglio schiacciati in una pentola e cuoci per circa 15 minuti fino a che la salsa non si addensa.

Aggiungi le polpette cotte al forno nella padella con la salsa e mescola bene.

### Passaggio 4

**300 g** di riso cotto - **1 cucchiaio** di cipollotto - **1  
cucchiaio** di semi di sesamo

Trita la cipolla verde. Metti il riso nei contenitori,  
disponi le polpette e versa sopra la salsa rimasta.  
Guarnisci con le cipolle verdi e i semi di sesamo.