



## MOROSETA MEATBALLS™

### Ingredients

200 gr ground pork meat

300 gr ground veal meat

150 gr soft breadcrumbs

75 gr grated mature cheese (half Parmesan, half Pecorino)

2 eggs beaten

5g parsley, 5g mint, 5g basil

1 orange zested /1 lemon zested

35 gr chopped raisins

1 garlic clove

### Equipment

Mixing bowl

Frying pan

Chopping board/Knife

Oven (optional)

## Instructions

Put the ground meat in a bowl and sprinkle chopped herbs, cheese, breadcrumbs, citrus zest, grated garlic clove (microplane is perfect!), chopped raisins, salt and pepper. Gently work the ingredients to blend them, by pushing and folding with your fingers.

Add beaten eggs and work it until perfectly mixed.  
Take a small amount of the mixture and cook it in a pan, taste (like a mini patty) and adjust the seasoning.

Let it rest in the fridge for 1 hour.

Shape into tiny balls, and arrange on a baking sheet.  
You can cook them in the oven (10-12 minutes at 200°), fry them in oil or cook them directly in tomato sauce.

## TOMATO (and lots of) ONIONS SAUCE

### Ingredients

1 lt tomato puree

3 sweet onions like Tropea or Roscoff, finely sliced

2 garlic cloves, smashed and peeled

1 pinch of cinnamon

10 basil leaves

2 bay leaves

salt and pepper

extra vergin olive oil

optional:  
dried chillies

## Instructions

Heat a large skillet over a medium heat.

Add some olive oil and garlic and cook slowly to toast until it is very soft, fragrant and nicely golden brown, Remove garlic and add onions, season with salt and pepper and cook until translucent and fully cooked, about 15/20 minutes.

Add tomato sauce, herbs and a pinch of cinnamon, let it cook gently for half an hour.  
Taste and adjust with salt and pepper.

Once the sauce is ready, gently add the meatballs and let it simmer at very low temperature for 30 minutes.

Serve with extra parmesan cheese freshly grated, black pepper and mint leaves.

Even better the day after, if you resist.

## Notes

What do i mean with soft breadcrumbs?  
2/3 day old bread, crustless, blended in a mixer.

Raisins, seriously?

It works, believe me. They give a nice sweet contrast to cheesey/meat flavor.

## Spices

The classic Moroseta meatballs are characterized by this very mediterranean scents, like citrus, herbs and garlic.

Other things to add to the the meatball mix can be: ground cumin, curry powder, ground fennel seeds, ginger, nutmeg, masala spice mix.

I love to add hot chili flakes to my tomato sauce base.  
Don't skip cinnamon, it does make the difference.

## Substitutions

The meat can be 100% pork, lamb, fresh sausage+veal.  
To make it GF, substitute breadcrumbs with gluten free bread crumbs.  
To make it vegetarian, replace meat with a mix of cooked quinoa, lentils, shredded zucchini and crumbled seitan.



## POLPETTE MOROSETA™

### Ingredienti

200 gr carne macinata di maiale

300 gr carne macinata di vitello

150 gr di pane raffermo passato al mixer

75 gr di formaggio grattugiato (metà Parmigiano, metà pecorino)

2 uova sbattute

Prezzemolo, menta e basilico

1 arancia/limone non trattato

35 gr di uvetta finemente tritata

1 spicchio d'aglio

Sale e pepe

### Attrezzatura

Ciotola

Padella

Tagliere/coltello

Grattuggia Microplane

Forno (opzionale)

## Procedimento

In un'ampia ciotola unisci macinato, erbe finemente tritate, formaggio grattugiato, pane raffermo frullato, zest agrumi, aglio grattugiato (preferibilmente al microplane), uvetta tritata, sale e pepe.

Mescola gli ingredienti con la punta delle dita, in modo da distribuire uniformemente i componenti.

Unisci le uova sbattute e impasta il tutto.

Per testare il bilanciamento dei sapori, prendi una piccola parte di composto e cuoci in padella (come un mini hamburger).

Assaggia e regola il composto di conseguenza.

Lascia riposare un'ora in frigo (preferibilmente, ma non obbligatorio).

Forma piccole palline di circa 4 cm di diametro e disponi su una teglia.

Adesso ci sono varie possibilità:

- rosolare con poco olio d'oliva in padella
- friggere in abbondante olio di semi
- cuocere in forno preriscaldato, ventilato 200c per 10/12 minuti, su carta forno
  - cuoci direttamente nella salsa di pomodoro.

## SALSA DI POMODORO E (taaanta) CIPOLLA

### Ingredienti

1 litro di salsa di pomodoro di alta qualità

3 cipolle dolci tipo Tropea o Roscoff, finemente affettate

2 spicchi d'aglio, pelati e schiacciati

1 pizzico di cannella

10 foglie di basilico

2 foglie di alloro

Sale e pepe

Olio extravergine

Facoltativo: peperoncino

## Procedimento

Scalda una padella di media grandezza a fuoco medio.

Versa abbondante olio evo e aglio, cuoci a fuoco medio/basso finchè non è dorato e fragrante.

Togli l'aglio e procedi con la cottura della cipolla con sale e pepe.  
Cuoci a fuoco medio/basso per un quarto d'ora/venti minuti, finchè sono rosolate, molto morbide e completamente cotte.

Versa la salsa di pomodoro, basilico, alloro e un pizzico di cannella.  
Lascia cuocere gentilmente per mezz'ora.  
Assaggia e regola di sale e pepe.  
(se l'acidità è molto spiccata, un pizzico di zucchero aiuta)

Una volta pronta (ma non eccessivamente ridotta), unisci delicatamente le polpettine e lascia sobbollire dolcemente per mezz'ora.

Servi spolverando con parmigiano appena grattugiato, pepe e foglie di menta.

Ancora più buone il giorno dopo, se resisti.

## Note

Cosa intendo per pane raffermo passato al mixer?  
Pane vecchio di qualche giorno, privato della crosta e frullato in un robot da cucina.

Uvetta, ma sei seria?  
Funziona, credimi. Ha la capacità di dare una piacevole nota dolce di contrasto.

## Spezie

La classica polpetta Moroseta è caratterizzata da un'aromatizzazione spiccatamente mediterranea, come agrumi, erbe e aglio.  
Altri aromi che possiamo unire al mix base delle polpette:  
cumino e finocchio, polvere di curry, zenzero,  
noce moscata, mix di spezie masala.

Personalmente faccio sempre la salsa di pomodoro piuttosto piccante.  
(Peperoncino, harissa, sambal.)

Non dimenticare la cannella, si percepisce appena ma fa la differenza.

## Sostituzioni

La carne può essere 100% maiale, agnello, vitello+salsiccia fresca etc.  
Per una versione gluten free usare una tipologia di pane senza glutine.  
Per una versione vegetariana, sostituire la carne con un mix di quinoa cotta, lenticchie, zucchine grattugiate e seitan sbriciolato.