

Meatball sub – You



YOU

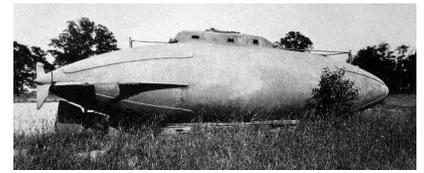
In *Pilot* – prima puntata della prima stagione – Joe regala un gustoso **meatball sub** (*panino con polpette*) al suo amichetto **Paco**.

Panino con le polpette



Pellegrino Artusi – famosissimo gastronomo del XIX e autore de *La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene* – scrive a proposito delle **polpette** “..questo è un piatto che tutti lo sanno fare cominciando dal ciuco, il quale fu forse il primo a darne il modello al genere umano” stando a significare che è una pietanza molto antica, semplice e dalla preparazione intuitiva. Se siete curiosi sulle sue origini **claccate qui**.

Il **meatball sub** o **panino con polpette** fa parte della grande famiglia dei **submarine sandwich** (chiamati anche **sub**, **hoagie**, **hero**, **grinder**, **po'boy** or **Italian sandwich**) che sono dei particolari panini, dalla forma del sottomarino, preparati con un pane lungo (tipo *francesino*, *ciabatta* o *baguette*) tagliato verticalmente e imbottito con varietà di carne, formaggi, verdure e condimenti.



Alcune teorie fanno risalire l'origine di questi tipi sandwich agli immigrati **italiani** che giunti in America fanno conoscere i loro tradizionali **panini** ripieni di salumi, conditi con lattuga, pomodori, peperoni, cipolle, olio, aceto, erbe e spezie italiane, sale e pepe.

Food in You

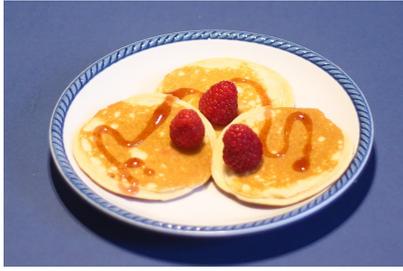
In **You** vediamo i protagonisti mangiare abitualmente cibi da asporto e stare davanti ai fornelli per preparare la colazione.

Joe ama i *donuts* classici mentre **Beck** più volte parla dei *pancake* che da bambina le preparava suo padre.



Gli stessi *pancake* che **Joe**, per dimostrargli il suo amore (o per

controllarla) le cucina quasi tutte le mattine.



Di questa tipica pietanza del breakfast americano ne abbiamo già parlato in occasione di **Stranger Things** e **qui** troverete la ricetta.

Invece per **You** vi prepariamo un classico dello **street food** newyorchese: il tradizionale e gustoso **meatball sub**. Quel **panino con polpette** che **Joe (Penn Badgley)** si era comprato per gustarselo a cena, ma che dona a Paco trovato sulle scale di casa mentre sua mamma sta litigando. Il giovane libraio ripiegherà su un panino con burro d'arachidi, del resto che poteva fare.



Ed ora ecco la ricetta newyorchese per preparare il tradizionale e gustosissimo **meatball sub**. Buon appetito!

Ingredienti per 5 panini
Ricetta provata e mangiata



Panini lunghi 5
carne trita di pollo 400 gr
fette pancarré integrale 2
fette prosciutto crudo 90 gr

uovo 1
vino rosso secco 150 ml
ketchup 100 gr
origano q.b.
dragoncello q.b.
insalata q.b.
carote a listarelle q.b.
sale q.b.
pepe q.b.

Bagnate il pancarré con il vino e poi aggiungetelo nel tritatutto o frullatore con la carne, il prosciutto, l'uovo, le spezie e il ketchup e fatelo andare a velocità media per pochi secondi.



Preparate delle polpette della dimensione di due cm (noi ne abbiamo fatte 30) e poi fatele rosolare con un filo d'olio in una padella larga per 15 minuti e giratele spesso. Lasciate raffreddare.







Tagliate i panini per la lunghezza e iniziate a imbottirli con le foglie d'insalata, le polpette (noi ne abbiamo messe 6 per sandwich), il ketchup, le carote.

Consigli

- potete aggiungere maionese, senape, salsa barbecue
- potete aggiungere cipolla e cavolo cappuccio

Comunque

Tuttavia

Perciò

Nondimeno

In ogni caso

Ad ogni modo

Ma

Peraltro

Eppure

Nonostante

ciò nonostante

malgrado ciò

Dunque

di conseguenza

Sebbene

Benchè

Inoltre

Insomma

Infine

Finalmente

Naturalmente

Ovviamente

Certamente

Sicuramente

Chiaramente

Al contrario

Contrariamente

Diversamente

In sostanza

In pratica

Praticamente