

Polpette de ternera sobre nube de cacio e pepe

Hace exactamente veintiocho años, me encontré caminando por una Roma que todavía se sentía suspendida en un tiempo analógico. Era el año 1998, y el aire del Trastevere olía a leña, a lluvia reciente sobre el adoquín y a ese aroma inconfundible de las cocinas que no tienen prisa. Yo era un poco más joven jejeje, llevaba una **cámara de carrete** colgada al cuello y un hambre que no se saciaba con monumentos, sino con historias.



Fue en una pequeña trattoria de manteles de cuadros, cuya dueña parecía haber nacido detrás de los fogones, donde probé mi primera polpetta auténtica. Aquel bocado cambió mi percepción de la redondez: no era solo comida, era un

testamento de supervivencia.

La historia de la polpetta es, en realidad, la historia de la humanidad tratando de estirar la abundancia. Aunque hoy la vemos como un pilar de la identidad italiana, su linaje se remonta a la **kofta persa***. Fueron los árabes quienes, en su expansión hacia Sicilia, enseñaron al Mediterráneo el arte de picar la carne y especiarla. Sin embargo, el término “polpetta” no cristalizó en el papel hasta el siglo XV, cuando el **Maestro Martino**, el cocinero estrella del Renacimiento, incluyó su técnica en el [*Libro de Arte Coquinaria*](#). Martino las diseñó como un plato noble, pero el pueblo romano las adoptó como la máxima expresión de la *cucina del recupero* o cocina de aprovechamiento. En las casas donde la carne era un lujo, las sobras del asado se mezclaban con pan viejo y queso para alimentar a diez donde solo había para tres.

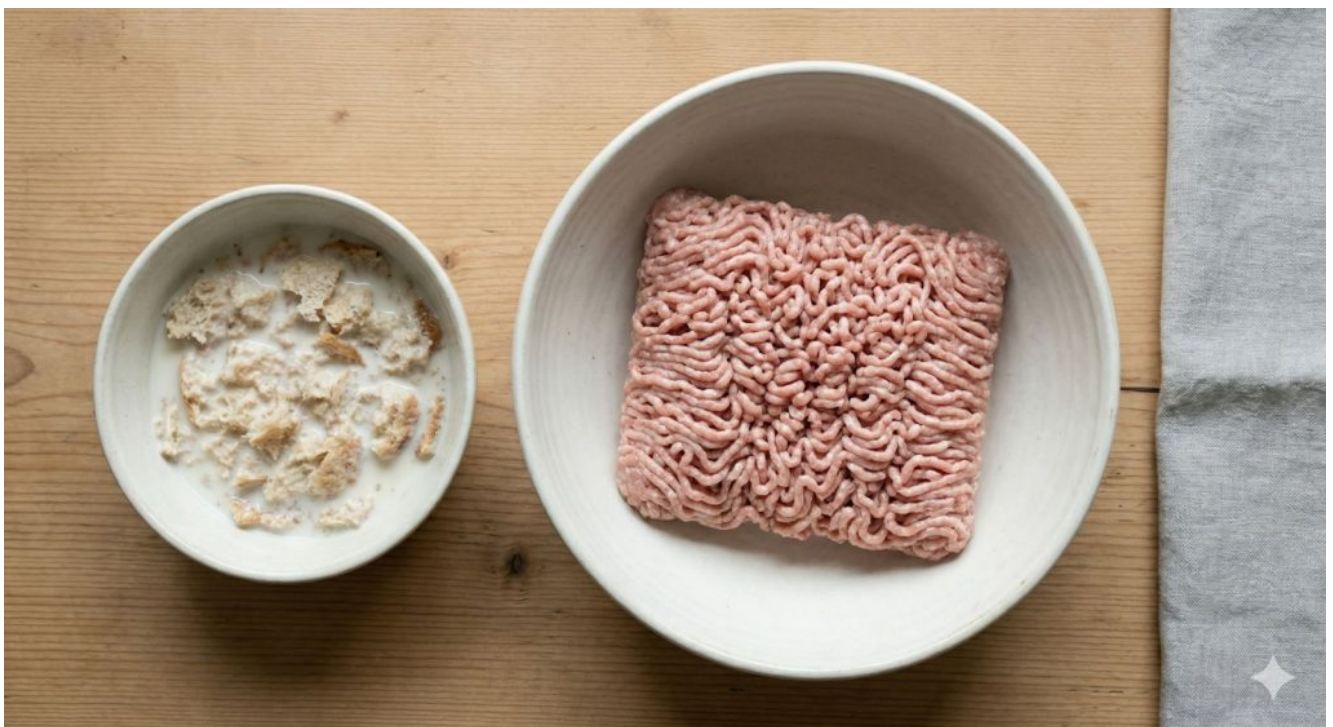


Desde aquel viaje de hace veintiocho años, he aprendido que la **albóndiga** es políglota. En Venecia se sirve como bocado rápido en los bares de vino; en el sur, son las *polpette al sugo*, nadando en tomate San Marzano. Pero su esencia es universal: desde las *Köttbullar* suecas hasta las *Bitterballen* holandesas, el ser humano siempre ha buscado consuelo en una esfera de carne. La presencia de las *polpette* en la tradición veneciana de los *bàcari* y los *cicchetti* sigue siendo hoy perfectamente reconocible.

Inspirado por aquel recuerdo romano y por la sofisticación que dan los años, he perfeccionado, me he atrevido, con

permiso de los vecinos, una receta que une dos pilares: la ternera especiada y el alma del cacio e pepe. Esta preparación no busca el protagonismo del tomate, sino la cremosidad salina del queso y la vibración de la pimienta.

Para recrear este plato, selecciono 500 g de ternera blanca, picada con el rigor de quien sabe que la textura lo es todo. El secreto de esa jugosidad que recordaba de mi viaje no está en la carne, sino en la miga de pan rústico, unos 100 g, que dejo remojar en leche entera hasta que se convierte en una pomada.







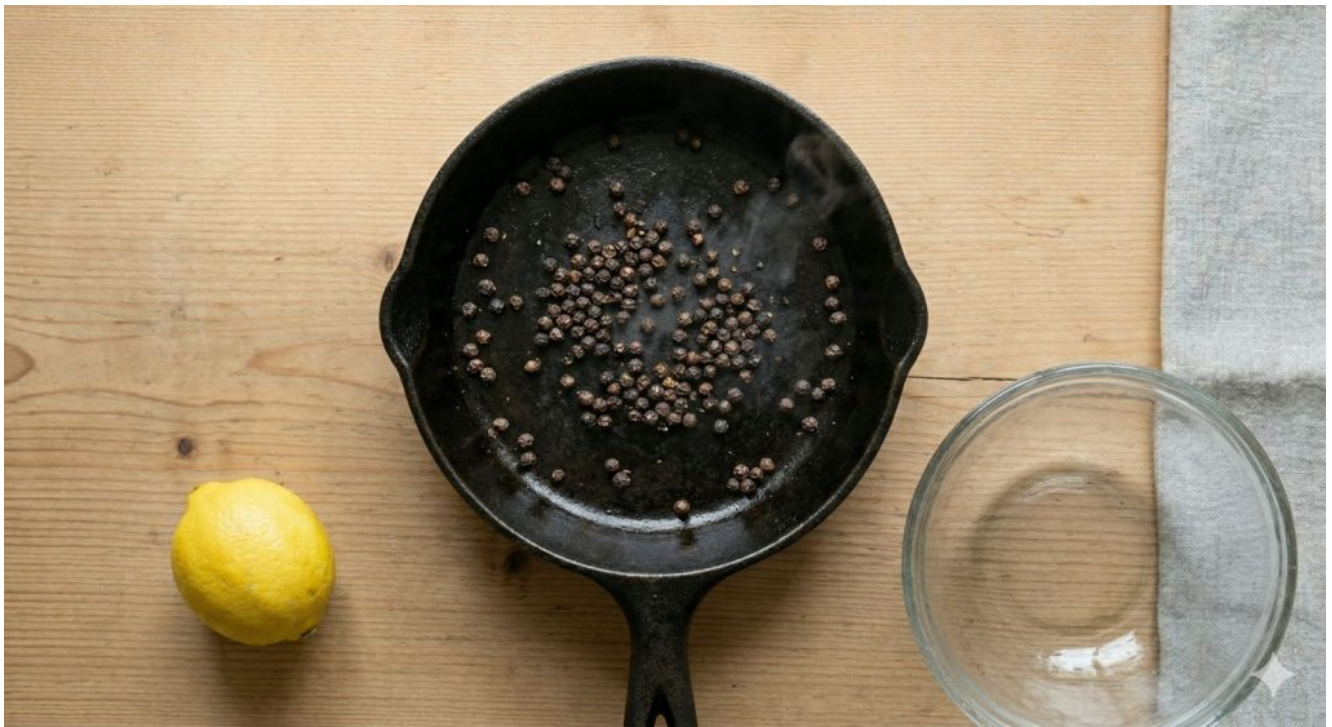
En un bol de cerámica, mezclo la carne con el pan bien escurrido, un huevo campero, una lluvia de Pecorino Romano rallado y el toque de distinción: una pizca de nuez moscada, otra de canela -un guiño a las recetas renacentistas de Martino- y la ralladura de un limón siciliano para aportar luz.

Amaso con las manos, sin apretar, tratando la mezcla como si fuera un secreto, y formo pequeñas esferas del tamaño de una nuez. Las sello en una sartén con aceite de oliva virgen extra hasta que la costra exterior es bronceada y crujiente, pero el interior permanece tierno y sonrosado, y las dejo cocer unos breves minutos en passata diluida en caldo de carne.

Mientras la carne reposa, preparo el lecho de cacio e pepe. Tosto granos de pimienta negra en una sartén seca hasta que su fragancia inunda la cocina, recordándome a aquellas plazas romanas.

Luego, en un bol de cristal, mezclo 200 g de Pecorino finamente rallado con un chorrito de agua de cocción, rica en

almidón, hasta crear una crema densa y brillante. Es una danza de temperaturas: la crema debe ser suave, sin grumos, una emulsión perfecta.



Para el emplatado, extiende una base generosa de esta crema de queso y pimienta. Sobre ella, deposita las polpette calientes. El calor residual de la carne termina de fundir la base, creando un abrazo de sabores. Al morder, la frescura del limón

rompe la intensidad del Pecorino, y la canela evoca una sofisticación antigua.

Aquel joven que caminaba por Roma hace veintiocho años no sabía que la felicidad podía pesarse en gramos de queso y carne picada, pero hoy, frente a este plato, entiendo que algunas esferas son, sencillamente, perfectas.

***La kofta (o kufta) es una familia de platos de albóndigas o carne picada muy popular en Oriente Medio, el norte de África y la India, cuyo origen se remonta a la antigua Persia.**