

Polpette di pesce

Informazioni:

- Tempo di Preparazione: 35 Min.
- Difficoltà: Molto Facile
- Porzioni: 12
- Calorie per porzione: 110 Kcal

Ingredienti:

- 800 g merluzzo
- 100 g mollica di pane
- 50 g prezzemolo (un ciuffo)
- q.b. timo . fresco
- 80 g 2 uova
- 1 pz aglio fresco
- q.b. farina di grano duro
- q.b. sale
- q.b. pepe nero
- 100 g parmigiano



Preparazione

Per preparare le polpette di pesce iniziate ponendo in un mixer la mollica di pane, frullatela finemente e mettetela in una ciotola. Private delle lisce i filetti di merluzzo con l'aiuto di una pinzetta e tritateli finemente con un coltello, oppure metteteli nel mixer per qualche secondo.

Mischiate in una ciotola il merluzzo tritato con il pane, aggiungete le foglioline di timo, il prezzemolo tritato, l'aglio schiacciato e il formaggio grattugiato. Unite quindi le due uova e aggiustate di sale e di pepe.

Mescolate bene per amalgamare il tutto e con le mani formate delle piccole palline con l'impasto. Passate le palline nella farina, scuotendole poi con l'aiuto di un colino per eliminare quella in eccesso e friggetele in olio di semi ben caldo per circa 3 minuti. Quando le polpette saranno dorate estraetele dall'olio con l'aiuto di una schiumarola e posatele su della carta assorbente per far loro perdere l'olio in eccesso. Gustate le polpette di pesce calde o tiepide!