

Polpette di merluzzo

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **330Kcal** a porzione
- difficoltà **media**
- pronta in **1 ora**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 400 g di filetti di merluzzo
- 2 cipollotti
- 4 pomodori secchi
- 2 filetti di alici o acciuga
- 4 rametti di prezzemolo
- Sale
- 2 cucchiaini di pane grattugiato
- Farina di grano tenero tipo 00
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 2 spicchi di aglio
- Pepe nero macinato al momento



PREPARAZIONE

- Sciacquare il pesce sotto acqua corrente, rimuovere eventuali lisce, tamponarlo con carta da cucina e tagliarlo a tocchetti.
- Sciacquare i cipollotti, togliere le radichette e lo strato più esterno. Affettarne la parte bianca e metterli in acqua fredda.
- Scolare i pomodori secchi, tamponare l'unto in eccesso e tritarli grossolanamente. Fare lo stesso con i filetti di alici.
- Lavare il prezzemolo, tamponarlo con carta da cucina, selezionarne le foglie e tritarle finemente con la mezzaluna su un tagliere.
- Mettere nel mixer i cipollotti ben scolati, i pomodori secchi e le acciughe. Frullare 4-5 secondi per 2-3 volte.
- Unire il merluzzo, un cucchiaino di prezzemolo tritato, un pizzico di sale e frullare 4-5 secondi per 2-3 volte. L'impasto si dovrà ben amalgamare, senza però sminuzzarsi troppo.
- Mettere il composto in una ciotola, unire il pangrattato, amalgamare, coprire e mettere in frigo per 10 minuti.
- Nel frattempo setacciare un po' di farina in un piatto largo.
- Prelevare il composto a cucchiaiate, formare delle polpette, appiattirle e passarle nella farina, affinché ne risultino ben ricoperte.
- In una capace padella mettere l'olio, i due spicchi d'aglio spellati e schiacciati con i denti di una forchetta. Accendere il fuoco e farli ben dorare a fiamma vivace. Quando cominciano a sfrigolare aggiungere anche un cucchiaino di prezzemolo tritato.
- Togliere l'aglio ed aggiungere le polpette, farle ben dorare su entrambi i lati girandole delicatamente con una paletta. Abbassare la fiamma, coprire e lasciar cuocere per 5-6 minuti.
- Trascorso il tempo di cottura scoperchiare, alzare la fiamma e far ben abbrustolire in superficie.
- Servire immediatamente con una generosa macinata di pepe.

CONTORNO DI ABBINAMENTO IDEALE

Insalata fresca.

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

I consigli di Barbara

Questo piatto si conserva per un paio di giorni in frigorifero. Prima di gustarlo è bene però lasciarlo per una mezz'ora a temperatura ambiente.