

Polpette di pesce in umido

Scritto da Administrator

Domenica 17 Febbraio 2019 07:24 - Ultimo aggiornamento Domenica 17 Febbraio 2019 07:31



Le polpette piacciono a tutti, grandi e piccini, è un modo stuzzicante per riciclare gli avanzi e un trucco per far mangiare qualsiasi cosa ai bambini. Se le avete sempre preparate solo con la carne, qui vi propongo una ricetta per gustare delle polpettine di pesce.

Polpette di pesce in umido

Scritto da Administrator

Domenica 17 Febbraio 2019 07:24 - Ultimo aggiornamento Domenica 17 Febbraio 2019 07:31

Io ho preparato queste polpette con del merluzzo. Possono essere realizzate in piccole dimensioni e in questo caso saranno ottime da servire come uno sfizioso finger food da aperitivo, calde o tiepide, oppure nelle dimensioni di una classica polpetta da servire come secondo.

Ingredienti

Per le polpette:

Merluzzo filetto 700 g

Mollica di pane 100 g

Prezzemolo 1 ciuffo

Uova 2

Sale e Pepe

Parmigiano reggiano 80 g

Polpette di pesce in umido

Scritto da Administrator

Domenica 17 Febbraio 2019 07:24 - Ultimo aggiornamento Domenica 17 Febbraio 2019 07:31

Farina 00 q.b.

Olio di semi di arachide q.b.

Per il sugo:

Passata rustica di pomodoro

Olio e.v.o.

Aglio 1 spicchio

Sale e pepe

Iniziate preparando il sughetto. Versate in un tegame due cucchiari di olio extra vergine di oliva e 1 spicchio d'aglio, appena è rosolato aggiungete la passata e fate cuocere per circa 10 minuti a fiamma media.

Trascorso questo tempo regolate di sale e pepe e spegnete.

Nel frattempo che il sugo si cuocia, iniziate a preparare le polpette frullando in un mixer la mollica di pane con il prezzemolo e mettete in una ciotola. Prendete i filetti di merluzzo, con l'aiuto di una pinzetta levate le eventuali spine rimaste (per controllare bene passate le dite avanti e indietro sul filetto di pesce) e tritateli finemente con un coltello, oppure metteteli nel mixer per qualche secondo, deve essere tritato grossolanamente, non deve ridursi ad una crema.

Polpette di pesce in umido

Scritto da Administrator

Domenica 17 Febbraio 2019 07:24 - Ultimo aggiornamento Domenica 17 Febbraio 2019 07:31

Unite il merluzzo tritato al pane con il prezzemolo e aggiungete 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 polpette, passatele 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 (mettete un dadino di pane, se si dora in pochi secondi, senza bruciarsi, l'olio è pronto) e immergetevi le polpette, poche per volta, per non abbassare troppo la temperatura dell'olio. Quando 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. Le polpette di pesce possono essere cotte anche in forno: ungete una teglia con dell'olio extravergine di oliva, ponetevi le polpette infarinate e cuocetele per circa 20 minuti a 180°C, ricordandovi di girarle di tanto in tanto.

Una volta cotte le polpette adagiatele nel sugo e fatele cuocere ancora per qualche minuto per amalgamare bene tutti gli ingredienti e infine servitele calde o tiepide.

Potete utilizzare anche altri tipi di pesce, dai gamberi alle seppie, dal branzino al pesce spada, dalla cernia al tonno.

Buon appetito!