

Polpette di pesce



Tempo preparazione:
10 minuti

Tempo di cottura:
10 minuti

Dosatura:
Per 4 persone

Elenco ingredienti

450g di pesce cotto (pesce bianco ed eglefino affumicato sono una buona combinazione)
2 grosse patate, pelate e cotte
2 uova medie
2 cucchiaini di prezzemolo fresco tritato
1 cucchiaino di senape di Digione
2 cucchiaini di zenzero fresco grattugiato
sale e pepe nero macinato al momento
25g di farina bianca
150g di pangrattato

Istruzioni per la preparazione

1. Lavorare il pangrattato e il prezzemolo nel food processor e trasferire su un piatto. Versare nel recipiente del mixer con la frusta a K il pesce e le patate.

Lavorare il tutto.

2. Aggiungere tutti gli altri ingredienti (meno il pangrattato), lavorarli e condirli secondo le preferenze.

3. Dividere la miscela in 8 polpettine.



4. Passare ciascuna polpettina nel pangrattato, poi cuocerle alla griglia o in padella, circa 4 minuti su entrambi i lati.