

Fish balls



🍴 Per circa 20 polpette

Ingredienti

400 g di filetti di merluzzo
1/2 bicchiere di latte
1 fetta e 1/2 di pane integrale
1 spicchio d'aglio
sale e olio extravergine di oliva
1 ciuffo di prezzemolo

Per la panatura e frittura

1 uovo | panko | olio di semi di arachidi per friggere

Procedimento

Cuocere il merluzzo in una pentola con 1/2 bicchiere di latte, lo spicchio d'aglio, l'olio e il sale se necessario.

Una volta cotto il merluzzo, mantecare con una forchetta, aggiungere il pane spezzettato grossolanamente, mescolare, coprire la pentola con il coperchio e lasciare riposare finché non si raffreddi.

Mescolare il composto e se fosse ancora troppo umido aggiungere qualche altro pezzetto di pane o del pangrattato, aggiungere infine del prezzemolo tritato e formare delle polpette grandi come una noce dopodiché passarle prima nell'uovo, poi nel panko.

Friggere le polpette in abbondante olio caldo finché non siano dorate, scolare su carta assorbente e servire calde con qualche spicchio di limone.