



# Crocchette Di Pesce

Scritta il 29 October 2014 da Chef David



## Ingredienti

- Aglio: 1 spicchio
- Merluzzo: 300 gr
- Mollica di pane: 30 gr
- Pan Grattato: q.b.
- Patate: 1 grande
- Prezzemolo: q.b.
- Uova: 1

## Categoria

Antipasti, Pesce, Secondi Piatti,

**Per quante persone: 4**

**Costo: 4.50€**

**Difficoltà: 3**

**Minuti: 35 min**

Non so perchè ma sono affezionato al merluzzo surgelato.

Ora non mi interroghero' piu' di tanto su questa affermazione apparentemente bizzarra, resta il fatto che mi ricorda qualcosa si antico, "di una volta", forse lo associo all'infanzia...

Di sicuro il merluzzo è un pesce salutare e ricco di proprietà (omega 3) che fanno bene, e si presta ad essere cucinato in un sacco di modi.

Ieri ho fatto queste crocchette di pesce al forno (potete anche friggerle, ma nel forno, sebbene rimangano piu' asciutte risulteranno molto piu' leggere) e ne sono rimasto super soddisfatto!



Per prima cosa prendete una patata grande e fatela a pezzettini piccoli.

Ora ci serve la mollica di pane. Abbiamo diverse alternative... io avevo nel paniere una coda di filone di qualche giorno fa a cui ho tolto grossolanamente la crosta, e ho colto l'occasione per riciclarlo... ma in linea di massima potete usare qualsiasi mollica di pane avete a disposizione oppure l'interno del pan carre'.

Sbollentate pochi minuti il merluzzo in acqua insieme alle patate, fino a che non si scongela. Scolate le patate e mettetele da parte, fate freddare il pesce sotto l'acqua e sfilettatelo facendo attenzione a togliere tutte le spine.



Ora mettete la mollica, le patate, l'aglio e il pesce in una padella con un po' d'olio e amalgamate il tutto a fuoco lento, fino ad ottenere una polpa omogenea.



In una ciotola aparte sbattete l'uovo con un pizzico di sale e preparate il pan grattato per la panatura.

Io sono un fautore della doppia panatura... ovvero: fatta la polpettina (non troppo grande! La dimensione ideale secondo me e' quando la polpetta si mangia a stento in un sol boccone...)

passatela nell'uovo sbattuto, poi ne pan grattato, poi nell'uovo sbattuto poi nel pangrattato. Adaggiate in una teglia da forno con un filo d'olio evo.



Finite tutte le polpette cuocete in forno per 15 minuti a 180°.

Guarnite con del prezzemolo, e se piace con delle fettine di limone.



Et voila'...!!!