

POLPETTE DI PESCE SPADA AL SUGO



- **Procedimento**

Le **polpette di pesce spada al sugo** sono una **ricetta siciliana** molto conosciuta ed apprezzata.

la ricetta delle polpette è uguale a quella delle **polpette di pesce spada in agrodolce** ma la cottura avviene nella salsa di pomodoro.

In Sicilia vengono spesso servite come **antipasto** ma posso assicurarvi che sono un ottimo **secondo piatto di pesce**.

Anzi, da siciliana doc, vi do' un consiglio: preparatele qualche ora prima in modo tale che si insaporiscano 😊

Polpette di pesce spada al sugo

Ingredienti

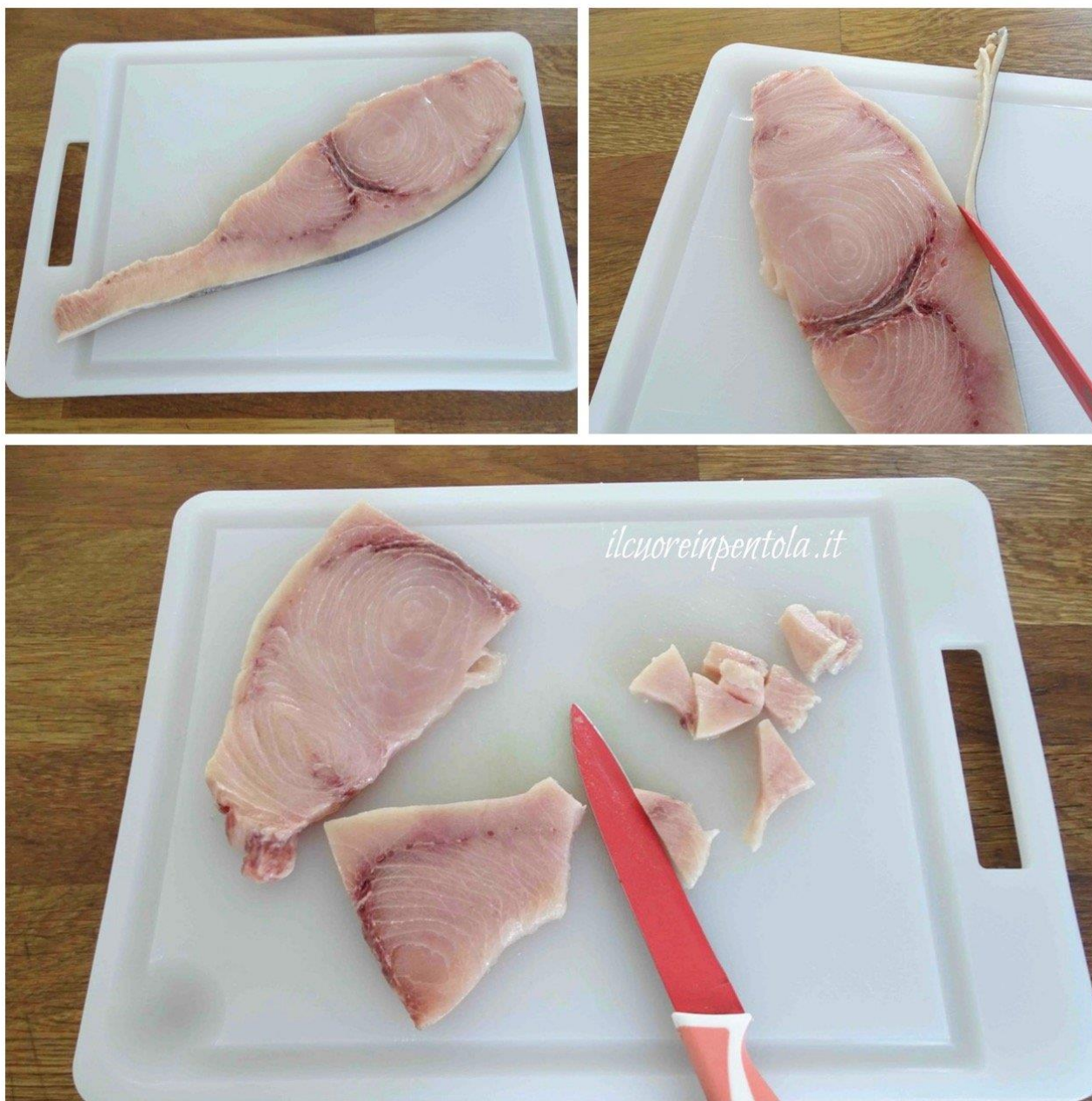
Polpette di pesce spada al sugo

- Ingredienti per 18 polpette:
- pesce spada: 500 gr
- prezzemolo: 1 ciuffetto
- aglio: 1 spicchio
- uovo: 1
- sale e pepe
- pecorino grattugiato: 4-5 cucchiari
- pancarrè: 2 fette
- farina: per infarinare
- Per il sugo di pomodoro:
- passata di pomodoro: 600 ml
- acqua: 300-400 ml
- olio d'oliva
- aglio: 1-2 spicchi
- menta
- sale e pepe

PROCEDIMENTO

Ecco come preparare le **polpette di pesce spada al sugo** una ricetta siciliana dal successo assicurato.

Pulite il pesce spada eliminando la pelle e tagliatelo a pezzetti.



Mettete i pezzi in un robot da cucina e frullate.



Versate la polpa in una ciotola e insaporite con **sale e pepe**.

Tritate il prezzemolo con l'aglio in modo sottile e aggiungetelo alla polpa di pesce spada.

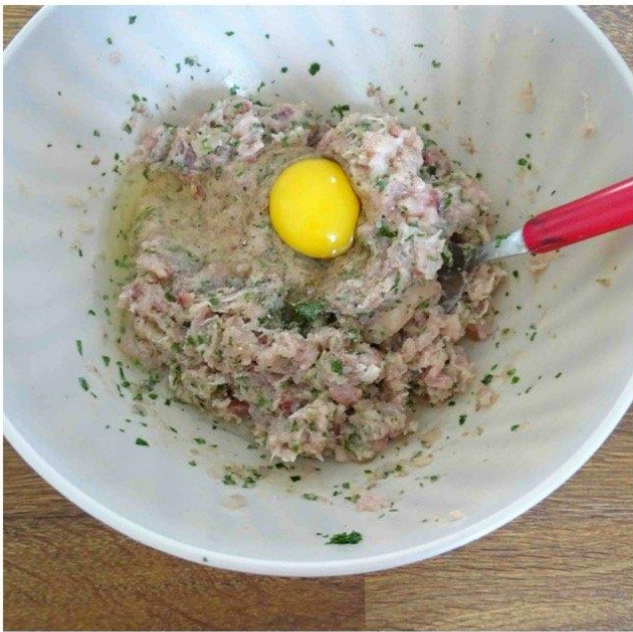


Mescolate bene.



Aggiungete l'**uovo**, il **formaggio** grattugiato e il **pancarrè** frullato.

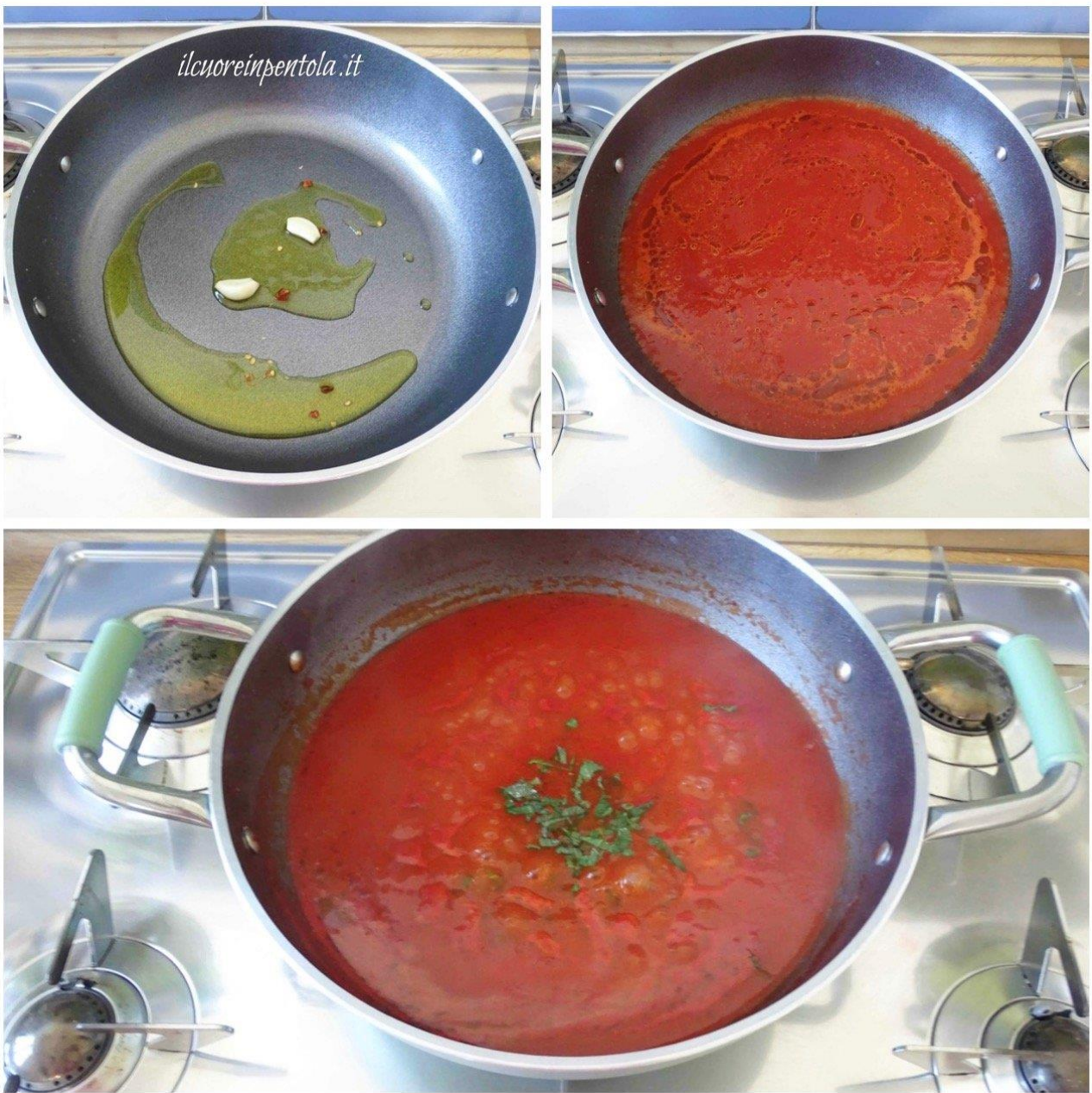
Realizzate delle polpette un po' più grandi di una noce.



In una casseruola versate **un giro d'olio d'oliva** e aggiungete **2 spicchi d'aglio** e un pezzetto di **peperoncino**.

Non appena l'aglio comincia a soffriggere **aggiungete la passata di pomodoro**.

Salate, **diluite con l'acqua**, insaporite con del **trito di menta** e lasciate cuocere per **5 minuti**.



Quando il sugo sarà a metà cottura, **aggiungete le polpette di pesce spada** e finite di cuocere il tutto girando le polpette di tanto in tanto.



A cottura ultimata, aggiustate di sale e aggiungete dell'altra menta fresca.



Le vostre polpette di pesce spada al sugo sono pronte e sono certa che vi conquisteranno!

NOTA: se volete rendere le vostre **polpette ancora più golose**, prima di metterle nel sugo, potete infarinarle e friggerle. E' una ricetta un po' meno dietetica ma di certo più golosa 😊