



Polpette di merluzzo surgelato – al forno

Ingredienti polpette di merluzzo:

- 2-3 filetti di merluzzo surgelato (circa 400 g)
- 50 g di mollica di pane raffermo tritata oppure una patata media
- 1 uovo
- 40 g di parmigiano grattugiato
- un ciuffetto di prezzemolo tritato
- sale e pepe
- olio
- pangrattato qb

PREPARAZIONE

1. Prima di tutto lessate i filetti di merluzzo surgelato in acqua leggermente salata per circa 15 minuti da quando bolle.
2. Nel frattempo, nel boccale del mixer, tritate la mollica di pane raffermo. Se avete in frigorifero una patata lessa avanzata, potete benissimo aggiungerla al posto del pane.
3. Tagliuzzate il pesce e trasferitelo nella ciotola del mixer. Aggiungete l'uovo, la mollica di pane, il prezzemolo tritato ed il parmigiano. Unite un pizzico di pepe e mescolate bene a velocità 1, senza tritare troppo gli ingredienti.
Se lo gradite, potete unire anche un pezzettino di aglio per insaporire maggiormente le polpette.
4. Ora versate un poco di pangrattato su un piatto e con le mani unte di olio prelevate un po' di composto di pesce e formate le polpette, che possono essere tonde e piccine oppure schiacciate come un hamburger.
5. Passatele nel pangrattato e sistematele su una teglia da forno ricoperta con l'apposita carta. Date un bel giro d'olio ed infornate le polpette a 200° per circa 20-25 minuti, rigirandole una volta. Buon appetito!