

Crocchette di patate e platessa

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 13 min COSTO: medio

REPERIBILITÀ ALIMENTI: media



Le crocchette di patate e platessa costituiscono un ottimo antipastino, ma anche un secondo piatto davvero furbissimo per i più piccoli. Si tratta di un piatto molto gustoso, salutare perchè cotto al forno piuttosto che fritto e a maggior ragione perchè contiene un pesce nobile perfetto per i bimbi come la platessa.

Per la preparazione di queste crocchette impiegherete circa 15 minuti in tutto ma poi finiscono in forno per 10 minuti circa a dorarsi. Otterrete dei bocconcini croccanti fuori e morbidi dentro, perfetto anche per i piccoli ancora un po' sdentati, grazie proprio alla consistenza morbida dell'interno.

Se, invece, li preparate per deliziare i vostri amici,

ricordate di prepararne in quantità perchè una tira l'altra!

INGREDIENTI

PLATESSA 70 gr

SPICCHIO DI AGLIO 1

PATATE LESSE 280 gr

UOVA 1

PANGRATTATO 1 cucchiaio da tavola

TIMO 2 rametti

PREZZEMOLO 2 ciuffi

PANKO

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PREPARAZIONE

- 1 Per preparare delle ottime crocchette di patate e platessa dovrete come prima cosa reperire dei bei filetti di platessa già puliti.

Scaldare sul fuoco una bella padella, possibilmente antiaderente e aggiungete un bel giro d'olio extravergine d'oliva, uno spicchio d'aglio in camicia e due rametti di timo. Lasciate che si scaldi il tutto, quindi unite i filetti di platessa che dovranno rosolare su entrambi i lati, ci vorrà giusto un minuto per lato.

Infine salatelo adeguatamente.

- 2 Passate alle patate che avrete già fatto lessare in abbondante acqua leggermente salata, scegliete voi se con la buccia o senza, per praticità potrete lessarle anche già sbucciate.

Schiacciate le patate con l'apposito attrezzo in modo tale da ottenere una purea liscia ed omogenea che farà da base alle vostre crocchette.

3 Aggiungete i filetti di platessa rosolati e schiacciate anch'essi. Se usate lo schiacciapate con i buchini, preferite in questo passaggio l'utilizzo di una forchetta. Unite del prezzemolo tritato, un uovo, il sale ed il pangrattato.

Mescolate ben bene il tutto fino ad ottenere un composto molto omogeneo.

4 A questo punto modellate le vostre crocchette delle dimensioni che preferite, noi vi consigliamo di realizzare dei bocconcini che risulteranno pratici sia per i grandi che per i piccini, si mangeranno in un sol boccone!

5 Una volta preparate, passate ciascuna crocchetta nel panko, il pangrattato grossolano giapponese. Qualora non aveste questo ingrediente a disposizione, procedete con del pangrattato casalingo, più grossolano.

6 Preparate una teglia foderata con un foglio di carta forno, ungetela leggermente con poco olio extravergine d'oliva ed allineatevi le crocchette.

7 Scaldate il forno a 200°C in modalità statica ed infornate la teglia. Lasciate cuocere per 10 minuti, quindi azionate il grill del forno e lasciate dorare per 2-3 minuti.

8 Servite le crocchette ancora ben calde e croccanti, oppure tiepide, a piacere.