

SECONDI PIATTI

Crocchette di pesce

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [15 min](#) COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Crocchette di pesce, ovvero come far mangiare il pesce proprio a tutti... Inoltre è perfetta come ricetta del riciclo! Cosa si può chiedere di più a una polpetta? In effetti non c'è che dire, questo è un modo proprio furbo per far apprezzare il pesce anche a chi non lo ama in maniera particolare, infatti il cuore tenero e la crosticina croccante rendono questi bocconcini davvero irresistibili.

Questa versione l'abbiamo fatta frita ma di certo sarà ottima, magari appiattendolo le crocchette stesse anche al forno, e in questo caso otterrete un secondo decisamente light e invitante! Vi piace come idea?

Bene, allora se amate questo genere di proposte ecco per voi altre ricette di crocchette di pesce da non perdere:

Crocchette di [baccalà](#)
[crocchette di patate e platessa](#)
[crocchette di pesce al curry](#)

INGREDIENTI

SPIGOLA già lessata - oppure orata, nasello
o altro pesce a carni bianche - 250 gr
PATATE già lessate - 250 gr
PREZZEMOLO 1 ciuffo
SPICCHIO DI AGLIO ½
SCORZA GRATTUGIATA DI LIMONE di
1/2 limone -
SALE
PEPE NERO
NOCE MOSCATA
UOVA 1
PANGRATTATO
FARINA
OLIO DI ARACHIDI

PREPARAZIONE

1 Mettete la polpa del pesce lessato in una ciotola ridotta a pezzetti.

Ora unite le patate lesse schiacciate, quindi in una ciotola unite al pesce anche il prezzemolo tritato ed insaporite con sale, pepe, noce moscata e la scorza di mezzo limone grattugiata.

Impastate il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo.







- 2** Realizzate con l'impasto delle crocchette di forma allungata, dal peso di circa 20-25 g trasferite in teglia su carta forno e lasciate in freezer a compattare per 30 minuti .





3 Riprendete le crocchette e passate nella farina nell'uovo e nel pangrattato.





- 4 Fate scaldare abbondante olio per friggere a 170°-180° in una pentola e tuffatevi le crocchette facendole friggere fino a doratura.

Scolate le crocchette e trasferite su dei fogli di carta assorbente in modo che possano asciugare dall'olio in eccesso.



