

SECONDI PIATTI

Palombo fritto

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [10 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



Il **palombo fritto** è un **piatto semplice** ma davvero gustoso. La sua carne bianca, tenera e senza spine lo rende perfetto anche per i bambini e per chi non ama il sapore forte del pesce. Conosciuto anche come "vitello di mare", il palombo ha un gusto delicato che si esalta con una [frittura](#) leggera e croccante. Prepararlo è facile: una [pastella](#) aromatizzata e pochi minuti di cottura nell'olio bollente e il gioco è fatto. Prova questa [ricetta](#) e porterai in tavola un [secondo piatto](#) irresistibile!

INGREDIENTI PER IL PALOMBO FRITTO

PALOMBO 800 gr
UOVO 1
LATTE 150 gr
PREZZEMOLO 1 ciuffo
AGLIO IN POLVERE 1 pizzico
PEPE NERO 1 pizzico
SALE

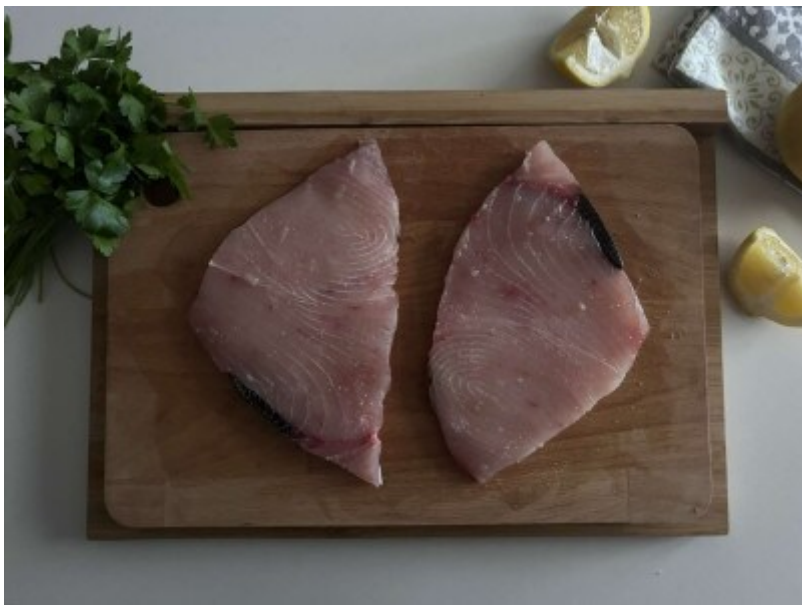
INGREDIENTI PER LA COTTURA DEL PALOMBO FRITTO

OLIO DI SEMI DI ARACHIDE 1 l
SPICCHI DI AGLIO 2
SALE
LIMONE

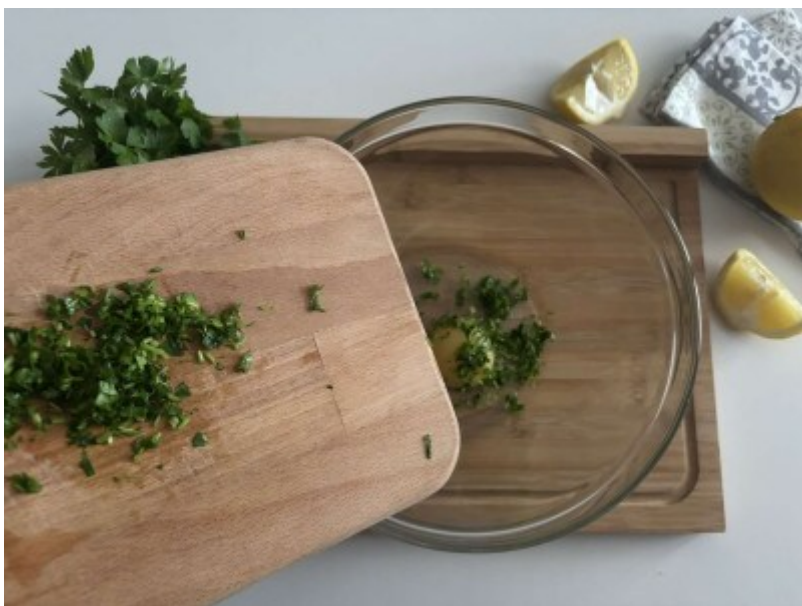
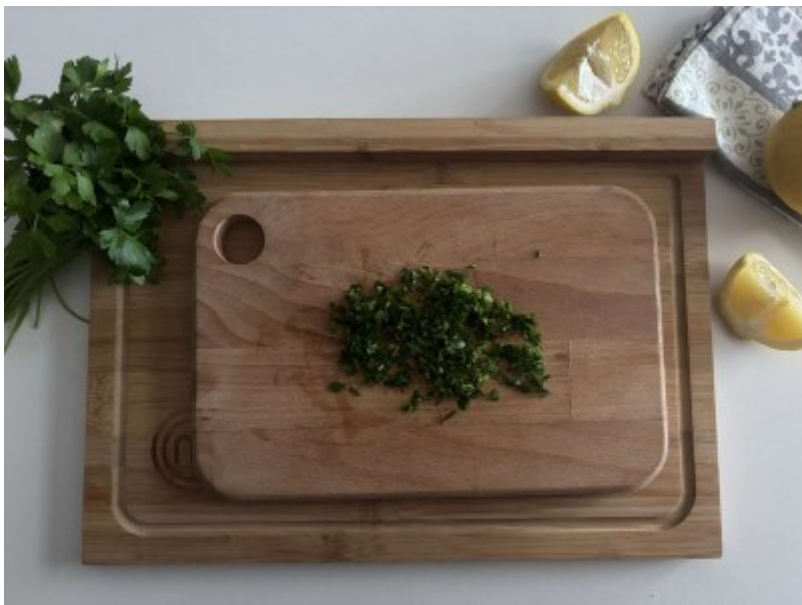
COME FARE IL PALOMBO FRITTO

- 1 Inizia pulendo il palombo: elimina la pelle e l'eventuale osso al centro di ogni fetta utilizzando un coltello affilato. Se le fette risultano troppo grandi, puoi tagliarle a metà o in tre parti per facilitare la frittura.





- 2 Lava un ciuffo di prezzemolo, tritalo finemente e mettilo da parte. In una ciotola capiente, rompi l'uovo e aggiungi il prezzemolo tritato. Aggiungi un pizzico di aglio in polvere, un po' di sale e una spolverata di pepe. Mescola bene il tutto con una forchetta.





3 Aggiungi la farina e il latte poco alla volta, alternandoli. Continua a mescolare fino a

ottenere una pastella liscia e senza grumi.





- 4 Immergi i pezzi di palombo nella pastella, assicurandoti che siano completamente ricoperti. Versa l'olio di arachidi in una pentola capiente e scaldalo. Aggiungi uno o due spicchi d'aglio in camicia leggermente schiacciati per aromatizzare l'olio.



- 5** Quando l'olio è ben caldo, friggi pochi pezzi di pesce alla volta per evitare di abbassare la temperatura dell'olio. Cuoci girando i pezzi di tanto in tanto fino a doratura uniforme. Scola i pezzi di pesce con una schiumarola e adagia su carta assorbente per eliminare l'olio in eccesso. Continua a friggere il resto del pesce fino a terminare la pastella. Una volta fritti, aggiungi un pizzico di sale in superficie e servi i pezzi di palombo fritto accompagnati da fettine di limone.





TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Per una pastella ancora più leggera, puoi sostituire il latte con acqua frizzante fredda: il risultato sarà croccante e arioso.

Se vuoi dare un tocco in più alla frittura, aggiungi un pizzico di paprika alla pastella.

Non buttare via le fettine di palombo troppo piccole: puoi friggerle comunque e servirle come bocconcini.

Dopo la frittura, asciuga bene il pesce su carta assorbente per eliminare l'olio in eccesso.

CONSERVAZIONE

Il palombo fritto va gustato appena fatto, per godere al meglio della sua croccantezza. Se proprio avanza, conservalo in frigorifero per un giorno, ma sappi che perderà un po' di fragranza.

Scaldalo brevemente in forno per ridare un minimo di croccantezza, ma evita il microonde, che lo renderebbe molle.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Frittura di gamberi: un classico intramontabile da gustare con una spruzzata di limone.

Fritto misto di pesce: piccoli, saporiti e perfetti come antipasto.

Bastoncini di pesce: piacciono a tutti, ma soprattutto ai bambini

Frittelle di pesce: morbide dentro e croccanti fuori, ideale per tutta la famiglia.