

SECONDI PIATTI

## Polpette di Merluzzo

---

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: media    PREPARAZIONE: 20 min    COTTURA: 35 min    COSTO: medio

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile

---



### INGREDIENTI

400 g polpa di merluzzo cotto

260 g patate lessate

prezzemolo

1 cipolla

1 carota

pepe

1 uovo

pangrattato

olio di oliva

sale

### PREPARAZIONE

**1** Schiacciate le patate.

Pulite la carota e tagliatela a grossi pezzi, quindi lessatela in acqua bollente per 10 minuti.

Scolatela e passatela allo schiacciapotate.

Spellate la cipolla e tritatela finemente.

Fatela appassire con un po' di olio.

Mettete la polpa del pesce in una ciotola, sbriciolatela, aggiungete le patate e le carote.

Unite la cipolla, il suo fondo di cottura, il prezzemolo e l'uovo, salate e pepate.

Regolate la consistenza con una manciata di pangrattato.



- 2 Formate delle crocchette, passatele nel pangrattato, formate degli spiedini utilizzando gli appositi bastoncini e friggetele in abbondante olio di arachidi oppure disponetele in una teglia unta d'olio e passatele in forno per 20 minuti, 10 minuti per parte, a 200°.

