

SECONDI PIATTI

# Polpette di pesce stufato

LUOGO: Asia / Israele

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: molto bassa    REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



## INGREDIENTI

Pesce azzurro intero (3 libbre)  
2 uova  
2 cipolle tritate  
3 carote  
affettate per il lungo  
2 cucchiaini farina di matzo  
limone  
prezzemolo  
½ cucchiaino di zucchero  
½ tazza d'acqua ghiacciata  
1 quarto e ½ d'acqua  
pepe  
sale

## PREPARAZIONE

**1** Mettere le spine e la testa del pesce in una casseruola con 3 pinte d'acqua, sale e pepe a

piacere, far bollire su fuoco medio. Preparare il pesce rimanente, macinarlo e aggiungervi la cipolla tritata. Aggiungere l'uovo con attenzione, zucchero, farina di matzo, acqua ghiacciata, sale e pepe. Tritare molto finemente il preparato. Formare delle polpette. Ridurre il fuoco sotto la casseruola contenente le spine e la testa del pesce, gradualmente mettervi dentro le polpette di pesce, aggiungere le carote, e cuocere per 2 ore. Condire a piacere e cuocere per un'altra ½ ora. Buttare via la testa le spine e l'acqua. Raffreddare il pesce, le polpette e disporre su di un piatto da portata. Guarnire con limone e prezzemolo.