

SECONDI PIATTI

Polpette di pesce

LUOGO: *Asia / Arabia Saudita*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *bassa* COSTO: *basso* REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*



INGREDIENTI

SARDINE fresche - 1 kg
RISO lessato - 50 gr
SPICCHIO DI AGLIO 3
PAPRICA dolce o piccante - 2 cucchiaini da tè
SEMI DI CUMINO ½ cucchiaini da tè
CORIANDOLO 1 mazzetto
SALE

PREPARAZIONE

- 1 Preparate una salsa scaldando l'olio in una casseruola, unitevi la cipolla sbucciata e tritata e lasciatela soffriggere; aggiungete i pomodori pelati, privati dei semi e tagliati a pezzetti.



2 Nel frattempo che la salsa di pomodoro s'insaporisce, pulite le sardine e tritatele.

In una ciotola abbastanza capiente, riunite le sardine, il riso lessato al dente, la paprika, il cumino, il sale, gli spicchi d'aglio e il coriandolo tritati; amalgamate bene tutti gli ingredienti fino ad ottenere un composto omogeneo.





3 Ricavate quindi delle polpettine dall'impasto appena realizzato.



- 4 Trasferite le polpette nella casseruola con la salsa di pomodoro e fatele cuocere per circa 30-40 minuti a fuoco medio.

