

SECONDI PIATTI

Frittelle di pesce

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **bassa** PREPARAZIONE: **30 min** COTTURA: **20 min** COSTO: **medio**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **molto facile**



Le frittelle di pesce sono un antipasto, o un secondo piatto, croccante e saporito, facile da preparare e perfetto per ogni occasione.

INGREDIENTI PER CUCINARE LE FRITTELLE DI PESCE

FILETTI DI MERLUZZO 400 gr
FARINA 0 220 gr
ACQUA 220 gr
SALE 8 gr
LIEVITO IN POLVERE Istantaneo 7 gr
UOVO INTERO 1
PREZZEMOLO 1 ciuffo
SPICCHIO DI AGLIO 1
SCORZA DI LIMONE mezzo limone -
PEPE NERO 1 pizzico

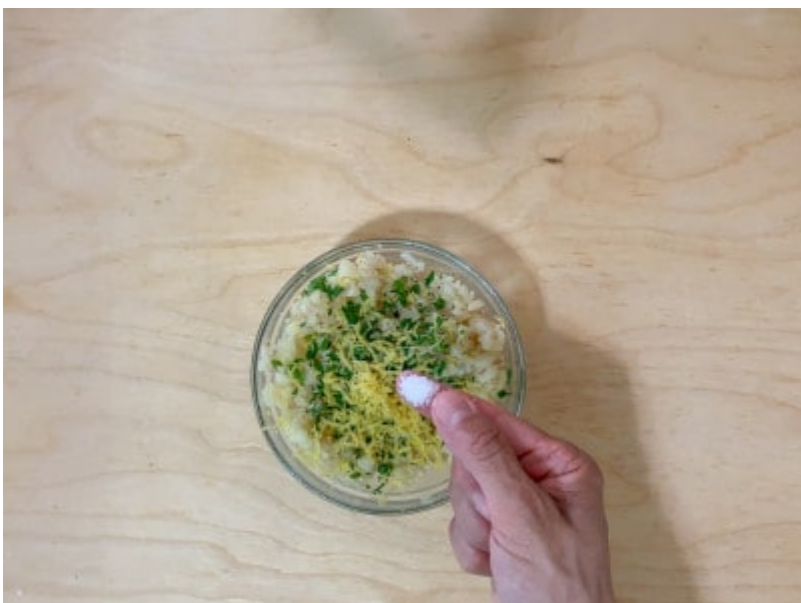
COME FARE LE FRITTELLE DI PESCE

- 1** Per preparare le frittelle di pesce sbriciola il merluzzo a pezzi grossolani. Versa in una padella tre cucchiaini di olio extravergine d'oliva, aggiungi un aglio sbucciato e cuoci per tre

minuti. Togli l'aglio dalla padella ed aggiungi il merluzzo sbriciolato, cuoci per 10 minuti rigirando ogni tanto per farlo insaporire.



2 A cottura ultimata sposta il merluzzo in una ciotola e lascialo raffreddare. Quando sarà freddo aggiungi del prezzemolo tritato finemente, la scorza di mezzo limone, un pizzico di pepe nero, un pizzico di sale e mescola.





3 Nel frattempo prepara una pastella mescolando la farina con il lievito istantaneo per preparazioni sala e versa pian piano l'acqua fredda mescolando con una forchetta per non far formare grumi, sbatti energicamente per avere una pastella liscia. A questo punto aggiungi l'uovo e amalgamalo alla pastella.

Aggiungi, infine, il merluzzo raffreddato ed aromatizzato alla pastella, mescola per amalgamare bene il composto.





4 Scalda in una padella l'olio, quando sarà arrivato ad una temperatura di circa 180°C. con

l'aiuto di un cucchiaio, lascia cadere l'impasto delle frittelle di merluzzo e cuoci, rigira le frittelle per farle dorare da tutti lati. Asciuga l'eccesso di olio mettendo le frittelle di pesce, per qualche minuto, su carta assorbente da cucina, prima di servire ben calde.



PROVA LE FRITTELLE DI PESCE, UN ANTIPASTO CROCCANTE E
SAPORITO, IDEALE PER OGNI OCCASIONE

Le **frittelle di pesce** sono un [antipasto](#) croccante e saporito, perfetto per chi desidera portare in tavola un **piatto ricco di gusto e facile da preparare**. Queste frittelle possono essere realizzate con una varietà di pesce, come merluzzo, gamberi o calamari, combinati con una **pastella leggera** che, una volta frita, dona una **croccantezza irresistibile**. Ideali per essere servite come antipasto, durante un aperitivo o anche come piatto principale accompagnato da una fresca insalata, **le frittelle di pesce sono una scelta vincente per ogni occasione**.

COME CONSERVARE LE FRITTELLE DI PESCE

Le frittelle di pesce sono migliori quando consumate appena fatte, per godere della loro massima croccantezza.

Tuttavia, se avanzano, possono essere conservate in frigorifero per 1-2 giorni, riponendole in un contenitore ermetico. Per riscaldarle e mantenerle croccanti, è consigliabile utilizzare il forno, riscaldandole a bassa temperatura per alcuni minuti.

Evita di riscaldarle nel microonde, poiché potrebbero perdere la loro consistenza croccante e diventare mollicce.

Seguendo questi semplici consigli, potrai gustare delle frittelle di pesce deliziose anche il giorno successivo.

CONSIGLI PER RIDURRE LO SPRECO ALIMENTARE

Per ridurre lo spreco alimentare, puoi riutilizzare gli avanzi delle frittelle di pesce in diversi modi.

Spezzettale e aggiungile a un'insalata di verdure fresche o a una [zuppa di pesce](#) per arricchire il piatto. Puoi anche usarle come ripieno per **panini** o [piadine](#), insieme a una [salsa tartara](#) o [maionese](#). Se hai della [pastella](#) avanzata, puoi friggere delle verdure come zucchine, carote o cipolle per creare una frittura mista deliziosa e variata.