

SECONDI PIATTI

Bastoncini di pesce

DOSI PER: 12 pezzi DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 20 min COTTURA: 30 min COSTO:
molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Se oggi i **bastoncini di pesce** sono così famosi in tutto il mondo, lo si deve ad una intuizione dell'industria alimentare americana che, negli anni 50 del 1900 stava cercando di creare prodotti economici e gustosi a base di pesce. I **bastoncini di merluzzo**, in particolare, hanno da subito incontrato il consenso dei consumatori e, oggi, si può certamente dire che sono uno dei piatti più gettonati nei banchi frigo dei supermercati.

La ricetta dei bastoncini di pesce è facilmente riproducibile anche in casa, ed è questo che oggi ti proponiamo, **seguendo la nostra ricetta otterrai un prodotto sano da portare in tavola** e che, se vorrai, potrai congelare per quando serve.

Noi abbiamo usato il **merluzzo** per realizzare i bastoncini di pesce, ma tu potrai usare il pesce che più ti piace, ti consiglio anche di provare a sostituire la carne del merluzzo con quella del **salmone** per un effetto ancora più goloso e divertente!

Prova i bastoncini di merluzzo con un contorno di [patatine fritte](#), i bambini li adoreranno ancora di più!

INGREDIENTI PER L'IMPASTO

MERLUZZO (BIANCO) eviscerato - 700 gr

FARINA 2 cucchiaini da tavola

PREZZEMOLO 2 ciuffi

SCORZA GRATTOGIATA DI LIMONE

SALE FINO

PEPE NERO

INGREDIENTI PER LA PANATURA

FARINA 60 gr

UOVA 2

PANGRATTATO 150 gr

INGREDIENTI PER LA FRITTURA

OLIO DI SEMI DI ARACHIDE 300 gr

PREPARAZIONE

1 Per prima cosa pulisci il pesce in questo modo: privalo della testa, apri il corpo e stacca delicatamente la lisca centrale.

Per togliere la pelle facilmente metti 2 minuti il merluzzo in una padella rovente, poi rimettilo sul tagliere e puliscilo.

Raccogli, man mano, la polpa nel vaso di un mixer, mentre lo fai tasta con le dita per cercare eventuali spine residue.





2 Aggiungi due cucchiaini di farina al pesce e frulla fino a ottenere un composto abbastanza asciutto, compatto e che si stacca dalle pareti.

Trasferisci il merluzzo in una ciotola e condisci con qualche ciuffetto di prezzemolo tritato, la scorza grattugiata di un limone, un pizzico di sale e di pepe nero.





3 Inumidisci le mani e crea i bastoncini: preleva un po' d'impasto per volta, cerca di dargli la forma desiderata.

Sistema, man mano che son pronti, i bastoncini su un tagliere rivestito con carta forno e riponi in frigorifero due ore: questo passaggio farà rassodare il pesce e sarà molto più semplice procedere con la frittura.







4 Prepara tre ciotole: in una sbatti le uova, nella seconda metti la farina e nella terza il pangrattato.

Passa tutti i bastoncini nella farina, poi nelle uova sbattute e, infine, nel pangrattato.





5 Metti a scaldare tre dita d'olio di semi d'arachide in un padellino, quando immergendoci la punta di uno stuzzicadenti si formeranno delle bollicine intorno alla punta, friggi i bastoncini immergendoli completamente nell'olio bollente, girali su se stessi con l'aiuto di una forchetta e scola quando saranno dorati.

Quando sono pronti fai scolare dall'olio, i bastoncini, su carta assorbente e servi ben caldi, conditi con succo di limone e sale.





IDEA LIGHT

Se non vuoi friggere, la stessa ricetta dei bastoncini di pesce può essere cotta al forno, temperatura 180 gradi per 30 minuti, forno statico.

CONSERVAZIONE

Puoi conservare i bastoncini di pesce fatti in casa in modo sicuro seguendo alcune semplici regole:

Prima di riporre i bastoncini di pesce, **assicurati che siano completamente raffreddati.**

Avvolgi singolarmente i bastoncini di pesce in **carta alluminio o pellicola trasparente**, in questo modo saranno protetti dall'aria e dal contatto con altri alimenti nel **frigorifero o nel congelatore.**

Conservali in un contenitore ermetico o in una busta per alimenti, in modo da evitare che l'umidità o gli odori penetrino nel cibo.

I bastoncini di pesce possono essere **conservati in frigorifero per un massimo di 2-3 giorni.**

Se desideri conservare i bastoncini di pesce per un periodo più lungo, puoi congelarli in questo modo: **avvolgi ogni bastoncino singolarmente** e mettilo in un sacchetto per alimenti con chiusura ermetica. I bastoncini di pesce possono essere conservati in freezer per circa 2-3 mesi, **ricordati di etichettare i bastoncini di pesce** con la data di preparazione prima di conservarli, **la carne del pesce è delicata** ed è **importante** conoscere bene il periodo in cui si è messa a congelare o si è riposta in frigo.