

SECONDI PIATTI

Polpette (Kofta) di pesce sminuzzato

LUOGO: *Asia / Bangladesh*

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



INGREDIENTI

- 1 tazza (250gr) pesce sminuzzato
- ½ tazza di riso bollito e schiacciato
- peperoncini verdi
- ½ cucchiaino di zenzero in polvere
- ¼ cucchiaino di cardamomo
- ½ cucchiaino d'aglio in polvere
- ¼ cucchiaino di cannella
- 1 cucchiaino di coriandolo in polvere
- 1 cucchiaio di foglie di coriandolo
- 1 cucchiaino di cumino in polvere
- ½ cucchiaino di polvere di peperoncino
- sale a piacere

PREPARAZIONE

1 Qualsiasi pesce che sia polposo può essere utilizzato per preparare il Kofta. In Bangladesh

i pesci Chitol e Foli sono particolarmente utilizzati per questa ricetta.

Rimuovere la pelle dal pesce. Sciacquare e scolare l'acqua.

Macinare il pesce. Combinare tutti gli altri ingredienti e mescolare con il pesce. Dividere in 8 porzioni o avvolgere il pesce sminuzzato nella pelle.

Friggere in abbondante olio. Si può servire sia caldo che con il curry.