

ANTIPASTI E SNACK

Polpettine di sgombro all'arancia

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: media PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 30 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

- SGOMBRO SOTT'OLIO scatolette - 2
- SPICCHIO DI AGLIO 1
- PREZZEMOLO manciata - 1
- SALE
- PEPE
- UOVA 1
- PANGRATTATO 1 cucchiaio da tavola
- SUCCO D'ARANCIA 1
- OLIO DI SEMI abbondante per la frittura -

PREPARAZIONE

1 Tritare l'aglio ed il prezzemolo.

Mettete in una ciotola gli sgombri spezzettati con una forchetta, l'aglio ed il prezzemolo tritato, salate e pepate, aggiungete l' uovo ed il succo d'arancia, impastare il tutto e

formate delle polpettine.

Passatele nel pangrattato.

In una padella portate a temperatura l'olio e friggere le polpettine.

Inserite le polpettine negli spiedini e servire.

