

POLPETTE DI PESCE

classiche



Preparazione : 15 min - **Riposo :** - - **Cottura :** 10 min - **Materiale :** -

Ingredienti : 4-6 persone

- 500 g di merluzzo fresco - o orata, branzino, alici, sarde - ½ peperone verde (75 g) - 1 peperoncino rosso - 1 cipollotto - 1 filetto di sgombero (facoltativo) - 1 uovo - 1 ½ cucchiaio di olio d'oliva - scorze di limone bio - 1 cucchiaini di prezzemolo tritato - 1 cucchiaino di semi di finocchio - 2 steli di citronella - sale, 5 grani di pepe

1. Eliminare le prime foglie dagli steli di citronella e tagliarli a 6 cm dal bulbo. Affettarli a rondelle fini e metterli da parte. Lavare, tagliare in quattro parti il peperoncino e il peperone eliminando i semi.

2. Nella bacinella trasparente dotato del coltello di metallo mescolare la citronella, il peperoncino, il peperone e il cipollotto avviando il programma ROBOT per circa 30 secondi. Aggiungere il pesce tagliato a pezzi grossi e le spezie, quindi l'uovo, la scorze di limone, sale e pepe. Mescolare per 1 minuto con il programma ROBOT.

3. Versare il composto in un recipiente e modellare* formando delle polpette, quindi schiacciarle leggermente per formare delle polpette di circa 3-4 cm di diametro.

4. Scaldare l'olio in una padella grande e rosolare le polpette per 3 minuti su ogni lato.

Consigli del cuoco :

Se non si dispone della citronella, è possibile sostituirla con scorze di limone bio.

© Fotografie Sandra Mahut
© Hachette Livre (Marabout) 2016