

## BOCCONCINI DI MERLUZZO E VERDURE

### Ingredienti

- olio extravergine d'oliva (2 cucchiaini)
- farina
- sale
- latte (150ml)
- pangrattato
- zucchine
- 1 uovo
- 2 carote
- Parmigiano Reggiano grattugiato (20g)
- olio di semi
- Fiori di Merluzzo Findus (250g)
- preparato per purè (40g)

### Come si prepara

Scongelate i filetti di merluzzo.

Lavate le carote e le zucchine, pelate le carote e grattugiate tutto con una grattugia a fori larghi.

Rosolate le verdure grattugiate in una padella con l'olio extra vergine di oliva e un pizzico di sale e cuocete per 5 minuti girando.

Scaldate il latte, unite il preparato per purè, insaporite con un poco di sale, aggiungete le verdure rosolate e il parmigiano.

Formate con il composto di verdura dei bocconcini quadrati, tagliate a pezzetti il merluzzo e infarinate entrambi.

Impanate i bocconcini passandoli prima nell'uovo sbattuto e poi nel pane grattugiato.

Friggeteli in abbondante olio bollente, sgocciolateli, asciugateli sopra ad una carta da cucina e servite.

**Difficoltà:** 2

**Tempo:** 60

**Gradimento:** 4



## Tabella nutrizionale

|                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| Valore energetico | 83 kcal<br>348 kJ |
|-------------------|-------------------|

## Tags

verdure, fritti, bambini, surgelati, fritto, merluzzo