

PESCIOLINI IMPANATI

Ingredienti

- farina (50g)
- sale
- 2 uova
- pangrattato (80g)
- olio di semi
- Filetti di Merluzzo Findus (600g)

Come si prepara

Tritare i filetti di merluzzo nel mixer, trasferirli in una grande ciotola e regolare di sale.

Prendere delle piccole quantità di pesce tritato dandogli la forma desiderata e allinearle su di un vassoio foderato di carta oleata.

Porre il vassoio in frigorifero per circa un'ora affinché il composto si consolidi.

Riprendere le polpettine di pesce e passarle nella farina bianca, scuotendole per eliminare quella in eccesso.

Passare poi il pesce nelle uova sbattute e infine nel pangrattato.

Friggere in olio bollente su entrambi i lati fino a quando non avranno assunto un bel colore dorato e passare su della carta da cucina per asciugare l'olio prima di servire.

Difficoltà: 2

Gradimento: 5

Tabella nutrizionale

Valore energetico	114 kcal 477 kJ
-------------------	--------------------

Tags

pesce, bambini, finger food, new, fritto, Pesciolini impanati



