

PESCIOLINI ROSSI

Ingredienti

- farina
- 2 uova
- pangrattato (100g)
- paprika
- brodo vegetale
- Fiori di Merluzzo Findus
- Piselli Novelli Findus (400g)
- 1 cipollotto

Come si prepara

Tritare il cipollotto e farlo appassire con un cucchiaio di olio in un pentolino.

Aggiungere i piselli, coprirli di brodo vegetale e lasciar cuocere per 15 minuti.

Frullare tutto, aggiustare di sale e tenere da parte.

Scongelare il merluzzo e ritagliarci dei pezzetti tondi e dei pezzetti triangolari.

Preparare sul ripiano un piatto con della farina, uno con le uova sbattute e uno con il pangrattato mescolato con la paprika dolce in polvere.

Passare i pezzi di pesce successivamente nella farina, le uova e il pangrattato.

Farli cuocere in una padella antiaderente, nella quale avrete fatto scaldare un filo d'olio d'oliva, per 5 minuti su entrambi i lati.

Infine, versare la passata di piselli in modo da coprire tutta la superficie dei piatti, completare con un pezzo tondo e un pezzo triangolare in modo da comporre il pesciolino, e servire.

Difficoltà: 2

Tempo: 60

Gradimento: 5

Tabella nutrizionale



Valore energetico	81 kcal 339 kJ
-------------------	-------------------

Tags

pesce, bambini, creativa, new, Pesciolini rossi, Piselli Novelli Findus, Fiori di Merluzzo Findus