

POLPETTE DI BACCALÀ E VERDURA

Ingredienti

- olio extravergine d'oliva
- pangrattato (50gr)
- 1 uovo
- passata di pomodoro
- baccalà fresco
- Spinaci in Foglia Findus (250gr)
- mandorle pelate tostate (50gr)

Come si prepara

Lessare il baccalà, spinarlo alla perfezione e tritarlo finissimo. Tritare finissima anche la verdura.

In una ciotola mescolare la verdura il baccalà e l'uovo leggermente sbattuto. Insaporire con una macinata di pepe.

Ricavare dall'impasto tante polpettine della grandezza di una noce.

Mescolare il pane macinato alle mandorle e passarvi le polpettine facendo in modo che siano interamente ricoperte dal miscuglio.

Scaldare in una padella l'olio extra vergine di oliva.

Friggere le polpette per 4 minuti girandole spesso e facendo formare una bella crosticina dorata intorno ad esse.

Far bollire la salsa e immergervi le polpettine per qualche minuto servire calde accompagnate da crostoni di polenta al forno.

Difficoltà: 2

Tabella nutrizionale

Valore energetico	101 kcal 423 kJ
-------------------	--------------------



Tags

pesce, bambini, new, feste, fresca, occasioni, mediterraneo

