

POLPETTE DI ORATA ALLO ZENZERO COTTE AL VAPORE

Ricetta della scuola di cucina “La Tovaglia Volante” di Messina



Ingredienti

1 kg di merluzzo o altro pesce senza spine
50 g di pane raffermo
Un cucchiaino di Prezzemolo dell’Emilia Romagna Bio Cannamela
1 uovo
parmigiano (a piacere)
un cucchiaino di Zenzero macinato Fairtrade Bio Cannamela
un pizzico di Pepe nero macinato Fairtrade Bio Cannamela

Procedimento

Pulire il pesce togliendo tutte le spine e la pelle. Tritarlo con il coltello e aggiungere il pane raffermo privo della scorza, ammollato nell’acqua e strizzato. Unire l’uovo, il prezzemolo, un pizzico di sale e un pizzico di pepe e il parmigiano. Amalgamare bene il tutto fino ad ottenere un impasto omogeneo. Formare delle polpette e con le mani schiacciarle con delicatezza.