



POLPETTE DI SALMONE COTTE AL VAPORE

dosi per 16 polpette

 16 porzioni

INGREDIENTI

- 300 grammi di salmone
- 50 grammi di parmigiano
- 1 unità di uovo di gallina, intero (50 g)
- q.b di erba cipollina, salvia, pepe, alloro, paprika dolce
- 1 pizzico di sale
- 60 grammi di pane in cassetta integrale (3 fette)
- 40 grammi di pane grattugiato
- 20 grammi di latte di vacca, parzialmente scremato pastorizzato (1 cucchiaino)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Fate cuocere al vapore il salmone per circa 15 minuti con la salvia.
- 2° Spezzettate il pane e bagnatelo con 1 cucchiaino di latte e poi frullatelo.
- 3° A parte frullate il salmone. In una ciotola mettete il pane, il salmone, il parmigiano grattugiato, l'erba cipollina tritata e poi aggiungete l'uovo e iniziate a mescolare.
- 4° Incorporate la paprika e il pane grattugiato. Mescolate bene sino ad avere un composto sodo che non si appiccica. Se serve, aggiungete altro pane grattugiato.
- 5° Formate delle polpette tonde del diametro di 3-4 cm.
- 6° Cuocete al vapore le polpette per circa 20-25 minuti aggiungendo erbe aromatiche vicino alle polpette e foglie di alloro nell'acqua.
- 7° Fonte: www.cucinanaturale.it

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (33 g)	% AR
ENERGIA	216 kcal	70 kcal	4 %
PROTEINE	17 g	6 g	11 %
CARBOIDRATI	12 g	4 g	2 %
ZUCCHERI	2 g	1 g	1 %
LIPIDI	11 g	4 g	5 %
GRASSI SATURI	4 g	1 g	6 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	0 g	1 %
SODIO	258 mg	84 mg	4 %