

MERLUZZO IMPANATO IN FRIGGITRICE AD ARIA



Il merluzzo impanato in friggitrice ad aria è un piatto unico semplice e leggero: una panatura croccante, poco olio ma tanto gusto! Potete scegliere il merluzzo fresco ma anche i cuori di merluzzo congelati. Perfetto da servire con una bella insalata fresca.

 1 porzione

INGREDIENTI

- 200 grammi di merluzzo
- 1 albume
- 20 grammi di pane grattugiato
- 1 cucchiaio di farina
- 1 cucchiaino da tè di olio di oliva extravergine

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Passare il merluzzo (scongelato) nella farina, poi nell'albume sbattuto e nel pangrattato.
- 2° Posizionare i filetti di merluzzo all'interno della friggitrice ad aria (io utilizzo l'apposito accessorio griglia ma potete inserirli semplicemente nel classico cestello in dotazione), nebulizzarli su entrambi i lati con un po' d'olio extravergine d'oliva e azionare la friggitrice a 180 °C per 10 minuti girando il pesce a metà cottura. E se c'è bisogno prolungate pure la cottura di un paio di minuti: i cuori di merluzzo impanati dovranno essere belli dorati su entrambi i lati.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [270 g]	% AR
ENERGIA	119 kcal	322 kcal	16 %
PROTEINE	15 g	41 g	83 %
CARBOIDRATI	10 g	27 g	10 %
ZUCCHERI	0 g	1 g	1 %
LIPIDI	2 g	6 g	9 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	5 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	1 g	5 %
SODIO	133 mg	360 mg	15 %