

POLPETTE DI MERLUZZO AL FORNO



Un'ottima soluzione per chi cerca una ricetta gustosa a base di pesce. La loro consistenza morbida all'interno e la crosticina dorata all'esterno le rende irresistibili, anche per i più piccoli. Perfette per un protocollo antinfiammatorio. Da considerare come fonte proteica. Una porzione corrisponde circa a 3-4 polpette.

 20.2 unità

INGREDIENTI

- 400 grammi di merluzzo
- 100 grammi di mollica
- 1 uovo
- 20 grammi di parmigiano grattugiato
- pane grattugiato q.b.
- 2 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine
- 200 ml di latte pz scremato o bevanda vegetale senza zuccheri
- scorza di limone q.b.

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Cuocere il merluzzo a vapore (o bollito) fino a farlo risultare tenero. Lasciare raffreddare.
- 2° Versare la mollica di pane spezzettata in una ciotola e aggiungiamo il latte.
- 3° Spezzettare il pesce cotto.
- 4° Strizzare bene il pane per rimuovere il latte in eccesso e aggiungerlo alla ciotola con il merluzzo.
- 5° Aggiungere il sale, il formaggio grattugiato, il prezzemolo tritato, la scorza di limone grattugiata e l'uovo.
- 6° Mescolare con le mani fino a ottenere un composto lavorabile e omogeneo. Se necessario, aggiungere un po' di pangrattato per raggiungere una consistenza più asciutta.
- 7° Con le mani leggermente bagnate, formare delle palline di composto.
- 8° Passare ogni polpetta nel pangrattato, assicurandosi che siano tutte ben ricoperte, e poggiarle mano mano su una teglia ricoperta di carta forno.
- 9° Versare un filo di olio sulle polpette.
- 10° Cuocere le polpette di merluzzo in forno ventilato preriscaldato a 200° per 15-20 minuti (a 220° in forno statico), o comunque fino a doratura, rigirando le polpette a metà cottura.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER UNITÀ (40 g)	% AR
ENERGIA	124 kcal	50 kcal	2 %
PROTEINE	12 g	5 g	10 %
CARBOIDRATI	10 g	4 g	2 %
ZUCCHERI	1 g	1 g	1 %
LIPIDI	4 g	2 g	2 %
GRASSI SATURI	1 g	1 g	3 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	0 g	1 %
SODIO	167 mg	67 mg	3 %