



POLPETTE DI PATATE E TROTA SALMONATA

Dosi per 10 polpettine

 10 porzioni

INGREDIENTI

- 300 grammi di patate
- 300 grammi di trota iridea d'allevamento, filetti
- 100 grammi di pangrattato + il necessario per la panatura (per la versione glute-free: senza glutine)
- 1 unità di uovo di gallina, intero (50 g)
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine (9 g)
- 2 grammi di sale da cucina

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° lessare le patate per 45 minuti, scolare, farle raffreddare e sbucciarle. Metterle in una ciotola e schiacciarle con una forchetta.
- 2° unire la trota tagliata a cubetti (privata di pelle e lische), l'uovo, il prezzemolo fresco tritato, sale e pepe. Mescolare tutto e poi aggiungere 2-3 cucchiai di pangrattato.
- 3° Formare delle polpette ed impanarle con un po' di pangrattato.
- 4° disporre le polpette su una teglia rivestita da carta forno e cuocere in forno "statico" a 180 gradi per circa 20 / 25 minuti.
- 5° Facoltativo: potete accompagnare le polpettine con una salsina light allo yogurt così preparata: mescolare yogurt naturale bianco (0%) numero 3 cucchiai, succo di mezzo limone, 3 foglie di menta tritata, un pizzico di sale, mezzo aglio tritato e un goccio di olio extravergine di oliva.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (76 g)	% AR
ENERGIA	148 kcal	113 kcal	6 %
PROTEINE	11 g	9 g	17 %
CARBOIDRATI	17 g	13 g	5 %
ZUCCHERI	1 g	1 g	1 %
LIPIDI	4 g	3 g	4 %
GRASSI SATURI	1 g	1 g	4 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	1 g	4 %
SODIO	187 mg	143 mg	6 %