



## POLPETTINE DI MERLUZZO

 2 porzioni

### INGREDIENTI

- 400 grammi di merluzzo surgelato
- q.b di prezzemolo, fresco
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine [9 g]
- 100 grammi di succo di limone (circa il succo di metà limone)
- q.b di sale da cucina e pepe
- 30 grammi di pane grattugiato o 30 grammi di farina di mais fioretto

### COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° prima di iniziare la preparazione far scongelare il merluzzo a temperatura ambiente.
- 2° una volta scongelato ed ammorbidito, sciacquatelo sotto acqua corrente e metterlo nel mixer.
- 3° aggiungere il succo di mezzo limone, il sale ed il pepe.
- 4° tritare il prezzemolo ed aggiungerlo nel mixer insieme all'olio.
- 5° frullare il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo e compatto.
- 6° ungetevi le mani e formate delle polpettine.
- 7° passate le polpettine nel pan grattato o nella farina di mais fioretto (per la versione gluten free).
- 8° mettere le polpette di merluzzo su una teglia ricoperta di carta da forno ed aggiungere un filo di olio extravergine di oliva.
- 9° infornare a 200 gradi in forno ventilato per circa 20 minuti (gli ultimi 5 minuti con modalità grill)
- 10° accompagnare la pietanza con verdura a scelta. Buon appetito :-)

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (275 g)	% AR
ENERGIA	93 kcal	257 kcal	13 %
PROTEINE	13 g	36 g	73 %
CARBOIDRATI	5 g	14 g	6 %
ZUCCHERI	1 g	3 g	4 %
LIPIDI	2 g	6 g	9 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	5 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	1 g	3 %
SODIO	152 mg	419 mg	17 %