



MEDAGLIONI DI PESCE

Un'idea gustosa per cucinare il merluzzo, da accompagnare con verdura di stagione.

 4 porzioni

INGREDIENTI

- 400 grammi di merluzzo fresco
- 120 grammi di carote
- 1 cucchiaio di erba cipollina, fresca
- 200 grammi di latte di vacca, parzialmente scremato pastorizzato
- q.b di noce moscata, sale e pepe
- 160 grammi di patate
- 30 grammi di fecola di patate
- 30 grammi di olio di oliva extravergine

COME PREPARARE LA RICETTA

- ^{1°} 1. Pelate le patate e poi, insieme alla carote, riducetele in cubettini regolari. Quindi cuocetele entrambe al vapore per 5-10 minuti al massimo. 2. Dividete in tocchi i filetti di merluzzo e frullateli nel mixer insieme al latte versato poco alla volta. Una volta che è stato amalgamato, aggiungete anche la fecola di patate ed insaporite con un pizzico di sale, di pepe e di noce moscata. 3. Mescolate il pesce in una ciotola con l'erba cipollina e la dadolata di patate e carote, ormai raffreddata. 4. Scaldate l'olio in una padella che non attacchi, quindi versatevi il composto a cucchiaiate in modo da formare 4 medaglioni. Dorateli per 3-4 minuti da entrambi i lati e serviteli caldi oppure a temperatura ambiente. 5. Accompagnate il pesce con un'insalata base di lattughino, indivia, finocchio e peperoni tagliati finissimi, condita con un filo d'olio e un pizzico di sale e pepe.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (236 g)	% AR
ENERGIA	98 kcal	231 kcal	12 %
PROTEINE	8 g	20 g	40 %
CARBOIDRATI	8 g	18 g	7 %
ZUCCHERI	2 g	5 g	6 %
LIPIDI	4 g	9 g	13 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	9 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	2 g	7 %
SODIO	56 mg	132 mg	5 %