



POLPETTE DI PESCE E PATATE AL VAPORE CON CAPPERI E LIMONE

Con il pesce al vapore il gusto è assicurato: ecco delle morbide e saporite polpettine condite con capperi e limone, il tutto accompagnato dalle patate. Un secondo piatto leggero e nutriente

 4 porzioni

INGREDIENTI

- 300 grammi di nasello, crudo
- 30 grammi di albume d'uovo (pesato a crudo, consumato cotto) = 1 albume
- 1 mazzetto di erbe aromatiche
- 2 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (18 g)
- q.b di sale da cucina e pepe
- q.b di pangrattato per la panatura
- 6 unità piccole di patate (600 g)
- 1 cucchiaio di capperi sott'aceto

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Pelate con il pelapatate le patate e cuocetele al vapore fino a quando diventano morbide (20 minuti circa). Tagliate a metà quelle più grandi se necessario. Scolatele e una volta tiepide conditele con olio, sale, pepe, prezzemolo tritato e una spruzzata leggera di aceto.
- 2° Mettete i filetti di pesce in un frullatore insieme alle erbe aromatiche, l'albume, una presa di sale e di pepe. Frullate e aggiungete via via il pangrattato sufficiente per ottenere un composto morbido, umido ma che possa essere lavorato con le mani. Lasciatelo riposare per 10 minuti.
- 3° Lavorando circa un cucchiaino di composto alla volta, formate tante polpettine piccole e sistematele nel cestello per la cottura al vapore foderato con carta da forno. Conditele leggermente con un filo d'olio, copritele e cuocetele al vapore per 12-15 minuti in tutto, voltandole a metà cottura.
- 4° Fate dissalare i capperi e poi tamponateli per asciugarli. Versateli in un barattolo con il succo del limone, una presa generosa di origano, un pizzico di sale, pepe e 50-60 ml d'olio. Chiudete con il coperchio e agitate bene formando un'emulsione (se necessario, aggiungete altro olio o succo di limone per regolare la consistenza).
- 5° Irrorate le polpettine con il condimento e accompagnatele con le patate.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (245 g)	% AR
ENERGIA	99 kcal	244 kcal	12 %
PROTEINE	7 g	17 g	35 %
CARBOIDRATI	13 g	31 g	12 %
ZUCCHERI	0 g	1 g	1 %
LIPIDI	3 g	6 g	9 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	5 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	3 g	11 %
SODIO	97 mg	238 mg	10 %