Michela Delucca
Biologo nutrizionista · AA100490

CROCCHETTE LIGHT IN FRIGGITRICE AD ARIA

25 porzioni

INGREDIENTI

- 450 grammi di tonno al naturale ben sgocciolato
- 120 grammi di preparato per purè
- 2 unità di uovo di gallina, intero (100 g)
- 1 unità piccola di cipolla, cruda (100 g)
- 2 spicchi di aglio, fresco
- q.b di sale da cucina
- 30 grammi di pane grattugiato

COME PREPARARE LA RICETTA

1° In una ciotola capiente mettiamo il tonno che ha sgocciolato molto bene dal liquido di conservazione, uniamo la polvere di purè, l'aglio e la cipolla tritati finemente e l'uovo, mescoliamo con le mani, come si fa normalmente con le polpette di carne, fino a quando non rimane un composto compatto ma asciutto. Lasciamolo riposare in frigo per 10 minuti e intanto prepariamo sia la bilancina di precisione che un piatto con all'interno il pan grattato. Trascorsi i 10 minuti prendiamo il composto di tonno e purè che ha riposato nel frigo e dividiamolo in 25 parti da 30 grammi l'una, formiamo le nostre crocchette che passeremo poi nel pan grattato per farlo aderire.

2° NELLA FRIGGITRICE AD ARIA: Sistemate le crocchette nel cestello della friggitrice e programmate 180° per 7-8 minuti ma se occorre prolungate la cottura di altri 1 o 2 minuti.

3° NELLA PADELLA ANTIADERENTE: Scaldiamo una padella antiaderente e senza aggiungere olio facciamo cuocere da tutti i lati le nostre crocchette tenendo la fiamma medio-bassa, facciamo attenzione a non bruciarle.

4° NEL FORNO TRADIZIONALE: Sistemate le crocchette sulla leccarda del forno rivestita di carta forno e fatele cuocere a 180° per 15-18 minuti, dovranno essere dorate. Mettiamole belle calde su un piatto da portata e serviamole con una mega insalata o verdure grigliate oppure con pomodori e cetrioli, stanno benissimo con tutto!

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (31 g)	% AR
ENERGIA	103 kcal	32 kcal	2 %
PROTEINE	16 g	5 g	10 %
CARBOIDRATI	6 g	2 g	1 %
ZUCCHERI	1 g	0 g	0 %
LIPIDI	2 g	1 g	1 %
GRASSI SATURI	1 g	0 g	1 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	0 g	1 %
SODIO	410 mg	129 mg	5 %