



BASTONCINI DI PESCE IN FRIGGITRICE AD ARIA

 16 porzioni

INGREDIENTI

- 4 filetti medi di merluzzo (600 g)
- 120 grammi di albume d'uovo
- 60 grammi di pane grattugiato
- q.b di aglio granulare e prezzemolo sminuzzato
- q.b di sale e pepe

COME PREPARARE LA RICETTA

- ^{1°} In una terrina battiamo gli albumi e uniamo il sale, teniamo da parte, in un piatto mettiamo il pan grattato e condiamolo con il prezzemolo tritato e l'aglio granulare, mescoliamolo e teniamolo da parte. Ora prepariamo i bastoncini ricavando da ogni filetto di merluzzo 4 bastoncini. Ora passiamo i bastoncini prima nell'albume e poi nel pan grattato, se avanza sia albume che pan grattato fate il doppio giro ripassando nuovamente i bastoncini nell'albume e poi nel pan grattato.
- ^{2°} NELLA FRIGGITRICE AD ARIA: Sistemate i bastoncini light nel cestello della friggitrice e programmate 180° per 9-10 minuti ma se occorre prolungate la cottura di altri 1 o 2 minuti
- ^{3°} NEL FORNO TRADIZIONALE: Ora disponiamoli sulla leccarda del forno rivestita di carta forno e facciamoli cuocere a 200° per 12-15 minuti o fino a doratura, se tendono a colorirsi troppo abbassiamo la temperatura a 180°. Quando saranno cotti sforniamoli e lasciamoli stemperare 10 minuti prima di servirli con abbondanti insalate o con verdure grigliate.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (49 g)	% AR
ENERGIA	88 kcal	43 kcal	2 %
PROTEINE	16 g	8 g	15 %
CARBOIDRATI	6 g	3 g	1 %
ZUCCHERI	0 g	0 g	0 %
LIPIDI	0 g	0 g	0 %
GRASSI SATURI	0 g	0 g	0 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	0 g	1 %
SODIO	195 mg	95 mg	4 %