



PALLINE CROCCANTI DI MERLUZZO



TEMPO DI PREPARAZIONE
30 min



TEMPO TOTALE
40 min



DIFFICOLTÀ
media



PORZIONI
40 pezzi



PREZZO
media



TEMPO DI ATTESA
7 min

INGREDIENTI PER 40 PORZIONI

- 100 g di pane raffermo a pezzi (2-3 cm)
- 2 rametti di prezzemolo fresco, le foglioline lavate
- 100 g di cipolla bianca a metà
- 2 spicchi di aglio senz'anima
- 1 peperoncino secco (opzionale)
- 25 g di olio extravergine di oliva + q.b.
- 10 g di sale + q.b.
- 600 g di filetti di merluzzo senza spine ed a pezzi (2-3 cm)
- 2 cucchiaini di timo secco
- 2 uova
- 1 cucchiaino di lievito in polvere
- 200 g di semola rimacinata di grano duro
- 500 - 1000 g di olio per friggere

UTENSILI UTILI

- vassoio
- padella antiaderente
- mestolo forato
- carta assorbente da cucina

VALORI NUTRIZIONALI PER PORZIONE (4 PEZZI)



Valore energetico 1540 kJ / 368 kcal

PREPARAZIONE

- 1 Mettere nel boccale il pane raffermo e il prezzemolo, tritare: **3 sec./vel. 8**. Trasferire in una ciotola capiente e tenere da parte.
- 2 Mettere nel boccale la cipolla, l'aglio, il peperoncino se utilizzato, tritare: **3 sec./vel. 7**. Riunire sul fondo con la spatola.
- 3 Unire l'olio extravergine di oliva, insaporire: **5 min./120°C/vel. 1**.
- 4 Aggiungere il sale, il merluzzo, il timo, tritare: **20 sec./vel. 7**. Riunire sul fondo con la spatola.
- 5 Unire le uova, il lievito in polvere e il pane raffermo tritato, amalgamare: **1 min./vel. 4**. Trasferire il composto in una ciotola.
- 6 Con le mani formare delle palline del peso di 20 g cadauna, aiutandosi con i polpastrelli unti con olio. Infarinare le palline con la semola rimacinata di grano duro e tenere da parte su un vassoio.
- 7 Versare l'olio per friggere in una padella larga dai bordi alti, sistemare sul fornello a fiamma viva e riscaldare.
- 8 Friggere immergendo, con attenzione, in olio caldo 4-5 palline alla volta per 3-4 minuti o sino doratura. Scolare con l'aiuto di una schiumarola, poi adagiarle su carta assorbente da cucina per asciugare dall'olio in eccesso.
- 9 Servire tiepide insaporendo a piacere con un pizzico di sale.

CONSIGLI

- Per mantenere la croccantezza delle palline si consiglia di spolverizzare con il sale un attimo prima di servirle.
- Per una presentazione scenografica, servire le palline infilate con uno stecco di bambù. Si consiglia di infilzare massimo 3 palline per stecco.

VARIAZIONI

- Per una cottura con meno grassi è possibile cucinare le palline di merluzzo su una teglia rivestita con carta forno e sistemata in forno caldo per 20 minuti (180°C).



Proteine	15 g
Carboidrati	23 g
Grassi	25 g
Colesterolo	75 mg
Fibre	1 g

BIMBY CON
Spatola, misurino

