Centro Tutela Consumatori Utenti
Finanziato dal MIMIT D.D. 12 maggio 2025

info@verbraucherzentrale.it

Crocchette di pesce e patate

Altri ingredienti
Per utilizzare gli avanzi di pesce (alla griglia, fritto, al vapore...)
Piatti cotti in padella
Ricetta basata su un'idea del Centro Tutela Consumatori Utenti

Ingredienti per 3 o 4 porzioni:

- 250 g di avanzi di pesce cotto (grigliato, fritto o al vapore...)
- 250 g di patate lesse
- 1 uovo
- 2 CT di farina
- sale
- pepe
- noce moscata
- prezzemolo fresco
- pangrattato
- olio per friggere

Preparazione:

Pulite e spinate il pesce e schiacciatelo con una forchetta. Sbucciate e schiacciate anche le patate. Unite il pesce, le patate, l'uovo e la farina in una ciotola e mescolate. Condite con sale, pepe e noce moscata. Lavate e tritate finemente il prezzemolo e aggiungetelo al composto. L'impasto si deve essere ben rappreso, se serve aggiungete ancora un po' di farina. Formate delle piccole e lunghe crocchette e giratele nel pangrattato. Friggete in una padella in abbondante olio a fuoco moderato fino a doratura. In alternativa, le crocchette possono essere cotte anche nel forno. Scolate brevemente le crocchette di pesce fritte su carta da cucina e servitele con un'insalata fresca. A seconda dei gusti, le crocchette possono essere accompagnate anche da quark alle erbe aromatiche o da altre salse.

Tempo di preparazione: ca. 25 minuti (se cotte in forno ci vuole più tempo).