



[Chiudi](#) | [Mostra/Nascondi Immagini](#) | [Stampa](#)

Polpette di merluzzo, un secondo di pesce economico che piace a tutti

Una ricetta semplice per deliziose polpette di merluzzo, arricchite con spezie e patate che saprà conquistare tutti in tavola. Un piatto tipico brasiliano economico e ideale in ogni stagione che anche i piccoli di casa apprezzeranno!

Di Cinzia Ceccolin

Ci sono piatti a cui difficilmente si resiste ed uno tra questi sono proprio le polpette! In qualsiasi modo siano fatte sono sempre buone. La ricetta delle polpette di merluzzo con patate lesse e spezie è tipica brasiliana e vi conquisterà al primo boccone. Un piatto ideale per questi giorni, anche piuttosto economico da proporre per soddisfare grandi e piccini, che solitamente non amano il pesce, ma così camuffato li conquisterà.

Il merluzzo è tra i pesci azzurri più consumati e questa ricetta così semplice e anche abbastanza veloce da preparare è ottima servita con un'insalata e qualche fetta di limone. Ricordate che per capire se il merluzzo è fresco o meno bisogna osservare la sua carne: se è compatta ed ha un colore bello bianco è segno che il pesce è fresco. Il merluzzo è particolarmente digeribile e di conseguenza la sua carne è molto apprezzata anche per la versatilità dei piatti che si possono preparare. **Pesce povero di grassi ma ricco di Omega 3 che riducono il colesterolo cattivo e aumentano quello buono è anche molto ricco di vitamine del gruppo B e di proteine.** Insomma il merluzzo è un pesce che non dovrebbe mai mancare sulle nostre tavole e l'ideale per tutta la famiglia.

Ingredienti per le polpette di merluzzo

per 7-8 polpette

300 gr di merluzzo fresco pulito

250 gr di patate tagliate a tocchetti piuttosto piccoli e lessate

olio extra vergine

un cucchiaino di prezzemolo tritato

una piccola cipolla

uno spicchio d'aglio

1 uovo intero
2 cucchiaini di farina bianca oppure farina di riso
pangrattato quando basta
olio di arachide per friggere
sale e pepe

Fettine di limone per finire

Preparazione

In una padella a sponde un poco alte e non troppo grande, mettete 2 cucchiaini circa di olio extra vergine d'oliva, la cipolla pelata e tagliata a fettine sottili e lo spicchio d'aglio privato dell'anima e leggermente schiacciato, poi il merluzzo fresco pulito e tagliato a pezzi e fate cuocere il tutto a fiamma dolce, aggiustando di sale e di pepe durante la cottura.

Nel frattempo pelate le patate, tagliatele a pezzettoni e fatele lessare in una pentola d'acqua leggermente salata per 15-20 minuti, fino a che non saranno tenere.

A questo punto quando sia il merluzzo che le patate saranno cotti, mettete il tutto in un robot da cucina e frullate il tutto fino a che gli ingredienti non saranno ben amalgamati tra loro. Poi fate raffreddare il composto.

Ora bagnatevi leggermente le mani e formate delle polpette di merluzzo dandogli la forma piuttosto rettangolare. Poi preparate 3 ciotole: in una mettete la farina, nell'altra l'uovo leggermente sbattuto e nell'ultima mettete un poco di pane grattato.

Passate le polpette prima nella farina bianca, poi passatele nell'uovo sbattuto e infine nel pane grattato. Abbiate cura che siano ben impanate.

A questo punto fate scaldare abbondante olio di arachide in una padella possibilmente antiaderente e a sponde un poco alte e friggete le polpette di merluzzo per 5-6 minuti, fino a che non saranno bene dorate.

Trasferite le polpette cotte in un piatto con carta assorbente da cucina. Infine servitele in un piatto da portata con qualche fetta di limone.



Le polpette di merluzzo con patate sono un piatto facile da realizzare, piuttosto economico e adatto a tutta la famiglia.

