



Cotolette di mare



Difficoltà:  Cottura: 10'  Preparazione: 15' 

Ingredienti:

*** 4 PERSONE ***

- 4 fettine di coda di rospo (2 rane pescatrici)
- 4 uova
- pangrattato q.b.
- sale q.b.
- olio per friggere q.b.

Le **cotolette di mare** sono un delizioso secondo piatto a base di pesce impanato e fritto. Protagonista di questa ricetta è la rana pescatrice o, meglio, soltanto la sua coda (coda di rospo) che è la parte più tenera e delicata.

Procedimento

Per preparare le cotolette di mare, disponete le fettine di coda di rospo su un piano di lavoro, salatele leggermente in superficie e impanatele. Passatele prima nell'uovo sbattuto con un pizzico di sale e poi nel pangrattato facendolo aderire bene. Ripetete l'operazione una seconda volta, per dare alle cotolette una panatura doppia e più croccante. In una padella dai bordi alti scaldate l'olio, friggetevi due cotolette per volta facendole dorare da entrambi i lati.



Servite le cotolette di mare immediatamente, accompagnandole con un'insalata fresca.

Di Eleonora Tiso aka Paciulina (mailto:eleonora.tiso@gmail.com)

Pubblicata il 03/07/2013