

Una Ricetta ogni 15 giorni

2 Novembre 2011

Polpette di Pesce

Tempo di preparazione circa 40 minuti

INGREDIENTI

Per 4 Persone:

Filetti di Merluzzo, 800 grammi, ben spinati

Un panino raffermo, Acqua

Prezzemolo, una manciata di foglie fresche e ben lavate

Scorza grattugiata di un limone, Scorza grattugiata di un mandarancio

2 uova, Vino bianco secco, mezzo bicchiere

Parmigiano grattugiato, Olio Extravergine di olive

Qualche cucchiaino di Latte (solo se necessario per regolare la consistenza dell'impasto)

Sale, Pepe Nero, Curry, Noce Moscata, Pangrattato

ATTREZZATURA NECESSARIA

Tegame per la cottura del Merluzzo, Tegame per la frittura delle Polpette

Colino passabrodo

Bastardella in acciaio (va bene anche un capiente contenitore in coccio con il fondo tondo senza spigoli)

Cucchiaio, Forchetta, Coltello, Grattugia, Tagliere

1	La prima operazione da compiere con estrema attenzione è la verifica dell'assenza di spine nei filetti di Merluzzo
2	Mettete due cucchiaini di Olio Extravergine di Olive nel tegame e scaldate a fuoco basso
3	Disponete nel tegame i filetti di Merluzzo e lasciate cuocere a fuoco sempre basso
4	Cuocete per circa 10 minuti, girandoli a metà cottura
5	Trascorso il tempo di cottura schiacciate i filetti con una forchetta. Qualora non si frantumassero facilmente, lasciate cuocere ancora qualche minuto e poi ripetete l'operazione
6	Una volta frantumati completamente i filetti irrorateli con mezzo bicchiere di vino bianco secco e lasciate sfumare sempre a fuoco basso per un paio di minuti. Aggiustate di Sale e Pepe Nero
7	Terminata la cottura mettete il Merluzzo frantumato in un colino passabrodo e lasciate che tutto il liquido di cottura se ne vada, lasciando il pesce ben asciutto
8	Mettete ora il Merluzzo in una bastardella per cominciare a preparare l'impasto
9	Levate la crosta al panino raffermo e lasciatelo a bagno in acqua fredda per qualche minuto affinché si intrida per bene
10	Strizzate il panino e frantumatelo finemente aggiungendolo al Merluzzo nella bastardella
11	Tritate grossolanamente a coltello le foglie di Prezzemolo e aggiungetele all'impasto (tenetene qualcuna per decorare il piatto di portata)
12	Aggiungete anche le 2 uova intere (senza guscio) ed un paio di presine di scorza di Limone e di Mandarancio grattugiata. Regolatevi nella quantità in funzione di quanto vi piace l'aroma di Agrumi. A me piace molto ed esagero. Aggiungete anche un pizzico di Curry ed un pizzico di Noce Moscata grattugiata. Per ultimo cospargete con 4 cucchiaini di Parmigiano grattugiato
13	Ora che tutti gli ingredienti sono aggiunti potete preparare l'impasto. Ci vuole pazienza. Dovete amalgamare il meglio possibile il tutto usando una forchetta. L'impasto non deve essere secco ma nemmeno eccessivamente liquido. Per verificarne la giusta consistenza provate e prenderne una cucchiainata ed a lavorarlo con i palmi delle mani. Se la polpetta si forma senza problemi allora l'impasto è perfetto. Se si sgretola è troppo secco e dovete aggiungere poco latte per renderlo più lavorabile. Se invece l'impasto si attacca ai palmi delle mani allora è troppo bagnato ed occorre aggiungere un poco di pangrattato per renderlo lavorabile. Naturalmente prima di riprovare a fare la polpetta dopo l'aggiunta di latte o pangrattato dovete nuovamente lavorare l'impasto per amalgamare nuovamente il tutto
14	Quando l'impasto è, a vostro parere, di consistenza ottimale potete preparare le polpette raccogliendo un poco di impasto con il cucchiaio e lavorandolo per bene con i palmi delle mani. La dimensione ideale delle polpette è poco più della massa di una noce
15	Quando ogni polpetta è pronta e ben compressa passatela rapidamente nel pangrattato facendola rotolare e posizionatela in un piatto a riposare
16	Versate due dita d'Olio Extravergine di Olive nel tegame per la frittura e scaldate a fuoco medio. Per verificare la giusta temperatura dell'olio potete utilizzare un pezzo di mollica di pane. Quando l'olio comincia a sfrigolare intorno alla mollica la temperatura è quella ideale per la frittura. Ricordate di regolare la fiamma per evitare che l'olio fumi. La frittura deve essere a calore moderato senza mai smettere di sfrigolare
17	Friggete le polpette su un piatto foderato di carta da cucina affinché l'olio in eccesso si assorba. Le polpette devono dorare senza bruciare
18	Se doveste friggere in più volte potete mettere il piatto con le polpette cotte in forno preriscaldato a 80 gradi per mantenerle calde e croccanti in attesa della conclusione della cottura
19	Servite le polpette su un piatto di portata guarnendo con qualche foglia di Prezzemolo e, se gradite, con un poco di scorza di Limone e Mandarancio tagliata a listarelle
20	Affrettatevi a mangiare per apprezzare le Polpette ben croccanti. Finiranno in un baleno
21	Un Lacrima Christi di Mastroberardino ben fresco è l'ideale per accompagnare
22	Buon appetito e, come sempre, fatemi sapere