

Polpette di alici - Stuzzichini



Difficoltà



Costo



Tempo di preparazione

25 min



Tempo di cottura

15 min



Calorie a porzione

270 kcal

Ingredienti

**DOSI PER
4 porzioni**

400 g di Alici già pulite e sviscerate

80 g di Parmigiano grattugiato

60 g di Pancarré

1 Uovo

1 spicchio di Aglio

1 Limone bio

Pangrattato

Timo fresco

Olio di semi di arachidi o di girasole (per friggere)

Sale e Pepe

Preparazione

- Tritate grossolanamente le alici sul tagliere con un coltello o la mezzaluna.



- Schiacciate l'aglio insieme a un pizzico di sale, con la punta di un coltello.
- Sbriciolate finemente le fette di pancarré.
- Tritate finemente il timo.
- Ponete tutti gli ingredienti preparati in una ciotola capiente, unite l'uovo, il parmigiano, un pizzico di scorza grattugiata di limone, una grattugiata di pepe e impastate finché otterrete un composto omogeneo.
- Con le mani appena inumidite prelevate piccole parti di impasto e formate delle polpette grandi poco più di una noce, passatele nel pangrattato, rotolandole in modo da ricoprirle in modo uniforme.
- Appoggiate via via le polpette su un vassoio, copritele con la pellicola e mettetele in frigo per circa mezzora.
- Scaldate abbondante olio in una padella dai bordi alti e cuocete poche polpette alla volta, giratele ogni tanto così che si coloriscano bene.
- Quando sono ben dorate prelevate le polpette con una schiumarola e adagiatele su carta assorbente. Eventualmente salatele e servitele subito, accompagnandole con fettine di limone.

I consigli di Carla

- Se avete più tempo, potete prendere delle alici ancora da pulire. Il lavoro è un po' lungo ma non è difficile. Eliminate le teste delle alici, poi apritele, evisceratele ed eliminate le lisce centrali; con le forbici tagliate poi le pinne caudali. Sciacquatele brevemente sotto un filo di acqua corrente, poi asciugatele tamponandole delicatamente con carta assorbente.
- Al posto del pancarré potete usare della mollica morbida di pane, l'importante è sbriciolarla in modo uniforme.
- Per rendere più leggere le polpette, appoggiatele sulla placca ricoperta di carta da forno: appiattitele leggermente, conditele con un filo di olio extravergine di oliva e fatele cuocere in forno già caldo a 180°C (funzione statica) per circa 20 minuti. Giratele con attenzione a metà cottura, aiutandovi con una paletta per non romperle. Quando sono cotte aspettate pochi minuti e servitele.