



1/5 persone

INGREDIENTI

	1 PAX	5 PAX
Filetti di sgombro puliti	g 150	g 750
Uovo	n 1	n 4
Pangrattato	g 15	g 80
Mollica di pane	g 8	g 40
Carota	n 1	n 2
Cipolla	n ½	n 1
Cucchiari di Olio Evo	n 1	n 2
Foglie di menta piccole	n 2	n 5
Finocchietto servatico	q.b.	q.b.
Pepe, Sale iod., Timo, Aglio	q.b.	q.b.

	1 PAX	5 PAX
PER LA CREMA DI ZAFFERANO		
Patate	n 1	n 2
Cipollotto	n ½	n 1
Pistilli di zafferano	g 0,1	g 0,3
<i>(o ½ di bustina di zafferano per 1 PAX, 1 bustina di zafferano per 5 PAX)</i>		
Brodo di pesce		

Polpette di pesce su crema di zafferano

Alessia, Chuwit, Nicolò (G. Fumagalli – Casatenovo)

42

IL RICETTARIO / SECONDI PIATTI

PROCEDIMENTO

PER LE POLPETTE: Pulire e sfilettare gli sgombri, cuocerli a vapore a 100°C per circa 10 minuti e eliminare le spine. Ammollare la mollica di pane con del brodo di pesce, preparato con gli scarti dello sgombro e le verdure, strizzarla e amalgamare al pesce. Aggiungere un pizzico di sale, il prezzemolo tritato, il timo e l'uovo. Formare le polpette e passarle prima nell'uovo e poi nel pangrattato. Spennellare le polpette di olio evo e cuocere in forno statico a 180°C per 25/30 minuti, avendo cura di girarle dopo 15 minuti per una cottura omogenea.

PER LA CREMA DI ZAFFERANO: Far imbiondire il cipollotto in un pentolino con poco olio evo, aggiungere le patate tagliate a fettine, cuocere aggiungendo di volta in volta il brodo di pesce filtrato. A cottura ultimata aggiungere lo zafferano e frullate le patate con il brodo ottenendo una crema liscia e aggiustare di sale.

MODALITÀ DI COTTURA

Al vapore, al forno, al salto.

ALLERGENI

Cereali contenenti glutine; sedano e prodotti a base di sedano (nel brodo), pesce, uova.

FATTORI NUTRITIVI

Fibre, fitocomposti, proteine ad alto valore biologico, omega-3. 150g filetti di sgombro pulito: proteine 25,5 g, carboidrati 0,75g, lipidi 16,5g (142,5 mg di colesterolo).

VALORE ENERGETICO

481 kcal/PORZIONE

INFORMAZIONI SPECIFICHE A SOSTEGNO DELLA PREVENZIONE DI PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI

Bassa quantità di sale (utilizzare molte erbe aromatiche), olio evo, elevato contenuto di fibre, omega-3, vitamine e minerali.

COSTI

1 PAX = 6 EURO 5 PAX = 30 EURO

TERRITORIO DI PROVENIENZA

È possibile usare le patate di Oreno e zafferano brianzolo.

STAGIONALITÀ

Primavera: periodo migliore per la pesca dello sgombro.

