

# Polpettine di pesce con trota e salsa allo yogurt di accompagnamento



di Rina Zamarra - 19/09/2017 17:03 | aggiornato 20/09/2017 11:39

Hai del pesce in frigo e non sai come consumarlo? Prepara delle polpettine di pesce con il pane ammollato nel latte e l'uovo e accompagnale con una salsa yogurt.



Le **polpettine di pesce** sono una delle infinite varianti della polpetta frita. Sono anche un modo simpatico per indurre i bambini a mangiare il pesce, che purtroppo non gode delle loro simpatie culinarie. Si tratta in realtà di un piatto molto versatile da proporre come antipasto, come secondo, come finger food e persino come portata di un buffet servite in comodi coni in carta. Puoi prepararle con qualsiasi tipo di pesce, dal merluzzo alla trota fino al salmone oppure ai gamberetti ridotti in pezzi.

Le polpettine sono anche un ottimo piatto di riciclo per consumare gli avanzi di pesce rimasti in frigo da una cena. Per amalgamare il pesce devi usare del pane in cassetta ammollato nel latte. Se non hai il pane in dispensa, puoi sostituirlo con delle patate lessate e schiacciate. Il risultato finale non cambia molto.

Pur essendo molto sfiziose, le polpette di pesce sono comunque fritte e potrebbero risultare un po' pesanti. Per creare un piacevole contrasto di sapori e aggiungere una nota più fresca e cremosa, puoi accompagnarle con una salsa così da lasciare in bocca un sapore di frittura meno intenso. La nostra ricetta prevede una crema di yogurt, ma puoi anche optare per una salsa rosa a base di ketchup e maionese. Bene, ora armati di grembiule e padella per la frittura e prepara le polpettine di pesce.

## Informazioni

### Difficoltà

Facile

### Metodo di cottura

Fritto

### Categoria

Secondi di pesce

### Preparazione

25 minuti

### Cottura

25 minuti

### Tempo totale

50 minuti

### Dosi

4 persone

## Ingredienti

### PER LE POLPETTINE

#### Trota salmonata

4 filetti

#### Pane in cassetta

4 fette

#### Uova

2

#### Pangrattato

q.b.

#### Sale

q.b.

#### Pepe

q.b.

#### Succo di limone

1 cucchiaio

#### Latte

q.b.

#### Aneto

1 mazzetto

### PER LA SALSA YOGURT

#### Menta

q.b.

#### Sale

q.b.

#### Yogurt magro senza zucchero

1 vasetto

## Preparazione

1. Taglia la crosta del pane in cassetta e mettilo in ammollo in una ciotola con del latte. Dopodiché, strizzalo e riducilo in pezzi grossolani con le mani.
2. Metti a lessare i filetti di trota e trasferiscili nel bicchiere di un mixer. Aggiungi il pane ammollato e

aziona il mixer fino a ottenere un composto omogeneo.

3. Trasferisci il composto di trota e pane in una terrina, aggiungi un uovo e il succo di limone, aggiusta di sale e pepe e mescola fino a amalgamare tutti gli ingredienti.
4. Forma delle palline con il composto, dandogli una forma tondeggiante con i palmi delle mani. Termina la preparazione con la panatura delle polpette prima nell'uovo sbattuto e poi nel pangrattato.
5. Scalda l'olio in una padella e immergi le polpette girandole da entrambi i lati. Non appena diventano dorate, estrai dalle dall'olio e lasciale riposare su un piatto coperto con un foglio di carta da cucina.
6. Nel frattempo prepara la salsa, mescolando insieme lo yogurt, le foglioline di menta e il sale. Porta in tavola le polpette di pesce con la salsa in una ciotolina.

## **Polpette di pesce: la versione con il riso**

Se ami il pesce e adori gli arancini siciliani, le polpette di pesce con il riso sono il tuo piatto ideale. Devi solo cuocere 260 grammi di riso e mescolarlo con 280 grammi di merluzzo cotto al vapore e ridotto in pezzi. Aggiungi al composto un uovo, sale, pepe e una spolverata di parmigiano e forma le tue polpette. Passale nell'uovo e nel pangrattato e friggile.

## **La cottura in forno**

Le *polpette di pesce per i bambini* sarebbero perfette se non fossero fritte? In realtà, puoi cuocerle tranquillamente in forno a 180 gradi per circa 15 o 20 minuti. Devi solo avere l'accortezza di girarle di tanto in tanto. Se vuoi eliminare anche l'uovo dal composto, puoi sostituirlo con dei fiocchi di patate.

Vota la ricetta

