

Bastoncini di pesce

Categoria: Portate - Pesce e Crostacei



Informazioni Generali

Preparazione: 20 min	Cottura: 10 min	Dosi per: 4 persone
Costo: Medio	Difficoltà: Media	



I bastoncini di pesce sono un secondo piatto molto diffuso e commercializzato come prodotto surgelato ma è sufficiente un po' più di tempo per preparare i bastoncini a casa con ingredienti freschi e genuini. Questa ricetta è indicata per chi ama il pesce e non solo, infatti grazie alla croccante panatura i bastoncini di pesce sono apprezzati da tutti, in modo particolare dai bambini che spesso non gradiscono il pesce.

Ingredienti per 20 bastoncini

» Farina 2 cucchiari	» Pangrattato 150 gr
» Merluzzo 500 gr	» Sale q.b.
» Olio di semi di mais q.b.	» Uova 2

Preparazione



Per preparare i bastoncini di pesce iniziate tagliando grossolanamente i filetti di merluzzo (1), poi passateli al mixer fino ad ottenere un composto omogeneo (2), incorporate la farina e aggiungete una presa di sale. Intanto preparate gli ingredienti per la doppia panatura in due ciotole capienti: in una sbattete le due uova e nell'altra versate il pangrattato. Prelevate piccole manciate di impasto e date la forma di bastoncino con le mani compattando il composto (3).



Una volta ottenuti i bastoncini, passateli prima nell'uovo (4), poi nel pangrattato (5) e nuovamente nell'uovo e nel pangrattato ottenendo così una doppia panatura croccante. Friggete i bastoncini di pesce in una padella con abbondante olio (6), quando saranno dorati scolateli e lasciateli asciugare su carta assorbente.

