



# Le ricette di Monica

per GiocaGiocaGioca



## Polpettine di pesce



Dosi per 4 porzioni circa (12 polpette)

Ingredienti

- 300 gr di filetti di pesce bianco
- 250 gr di patate lessate
- succo di mezzo limone
- 1 uovo
- prezzemolo tritato a piacere
- 2 cucchiaini di olio extravergine
- Farina q.b.
- Sale q.b.

Innanzitutto, con la mamma o il papà, controlla bene il pesce che hai scelto di usare per preparare le tue polpette: assicurati che non abbia spine, lisce e squame. Schiaccialo bene con una forchetta fino a farne una piccola poltiglia e verifica ancora una volta di aver eliminato tutte le spine.

Aiuta la mamma o il papà a pelare le patate lessate. In una ciotola, schiacciale con una forchetta, aggiungi il pesce tritato, il prezzemolo, qualche goccia di limone, 2 cucchiaini di olio e l'uovo.

Insaporisci con il sale e mescola bene il tutto.

Prendi dei piccoli mucchietti del composto così ottenuto e fallo rotolorare fra le tue mani fino ad ottenere delle palline.

Se vuoi, aiutati versandoti un pochino di farina sulla mani, così non appiccicano! Disponi le polpette così ottenute sulla teglia del forno che hai prima ricoperto di carta cucina.

Cuoci per 20 minuti a 180°C.



Stampa in formato A4, e ritaglia. Il file è pensato per essere inserito comodamente in un libro o in un quaderno di ricette!