Ricetta Polpette di lanzardo

Preparazione delle polpette di lanzardo



Dopo aver pulito e cotto il pesce, filettarlo, sminuzzarlo ed unirlo all'impasto costituito dalla mollica di pane bagnato, le uova, il prezzemolo, il sale e il pepe



Amalgamato bene il composto, si procede nella preparazione delle polpette.



Intanto in una padella si mette l'olio e le cipolle e si aggiungono quindi i capperi e dopo qualche minuto si aggiunge un mesto lino di acqua si sfuma con l'aceto e se vi piace anche un po di zucchero



Friggere le polpette in abbondante olio di girasole per qualche minuto

da ambo i lati e servire su letto di cipolle e capperi in agrodolce



Consigli & curiosità sulle polpette di lanzardo

La ricetta delle polpette di lanzardo può essere preparata in pochissimo tempo ed è particolarmente economica. Si avvale della presenza di pesce azzurro che notoriamente è ricco do Omega 3.

E' indicato come veloce antipasto e può essere abbinato con un Castrum San Severo bianco Doc dell'Antica Cantina o in alternativa con del Trebbiano d'Abruzzo Biologico della Cantina di Tollo