

## Ricetta quenelle di alici e zucchine

### La preparazione delle **quenelle di alici e zucchine**

1. Pulire le alici e tagliarli in piccoli pezzi.
2. Mondare le patate, tagliarla a cubetti di ca 4mm di lato e lessarle.
3. Mondare le zucchine e tagliarle a cubetti di ca 4 mm di lato, quindi saltarle in padella con pochissimo olio, uno spicchio d'aglio in camicia e poca menta tagliata a julienne. Quando le zucchine sono cotte, ma ancora croccanti abatterle.
4. Inumidire leggermente il pane nel latte, strizzarlo delicatamente con le mani e tagliarlo a cubetti piccoli.
5. Mescolare tutti gli ingredienti in una bowl e aggiustare di sale e pepe.
6. Rivestire una placca con carta da forno e cospargerne la superficie con un filo d'olio, sale e pepe nero. Con la farcia formare delle quenelle e adagiarle sulla carta.
7. Cuocere le quenelle al forno a 180°C per 5'.
8. Servire guarnendo il piatto con la catalogna (puntarelle) fritta.

### Per la catalogna fritta

1. Mondare e tagliare la catalogna a striscioline e farle arricciare in abbondante acqua fredda
2. Scolare ed asciugare bene le striscioline di catalogna.
3. Infarinare appena la catalogna e friggerla in abbondante olio a 190-200°C. Per ottenere una consistenza più croccante è consigliabile eseguire una doppia cottura, ma senza alterare il colore della catalogna, che dopo la cottura deve risultare ancora bianca.

### Consigli & curiosità sulle **quenelle di alici e zucchine**

a) La catalogna oltre ad essere fritta può essere condita con un'emulsione di olio, aceto, sale e pepe.

b) E' possibile sostituire la catalogna con un' insaltina di campo

**Ricetta quenelle di alici e zucchine di A. Solillo**