

# Bastoncini di merluzzo

I **bastoncini di merluzzo** sono gustosi bocconcini di pesce panato e fritto, ottimi per grandi e piccini, da servire con un bel contorno di insalata mista. Si possono preparare anche con altri tipi di pesce, come ad esempio il nasello o il salmone.

Una volta preparati, se avanzano, i **bastoncini di merluzzo** si possono conservare per un paio di giorni in frigorifero. Sono ottimi a temperatura ambiente, oppure brevemente riscaldati nel forno.

## INFORMAZIONI

- 2 persone
- **590Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

## INGREDIENTI

- 400 g di cuori di merluzzo
- 2 uova di gallina
- Pepe nero macinato al momento
- 150 g di pane grattugiato
- Olio di oliva o di semi di arachide per friggere
- Sale fino

## PREPARAZIONE

- Sciacquare sotto l'acqua corrente i cuori di merluzzo e, se i filetti sono piuttosto lunghi, tagliarli a metà per ottenere dei pezzi da 4-5 cm. Metterli in un colino a sgocciolare.
- In un piatto rompere le due uova e sbatterle con una forchetta, quindi unire una macinata di pepe.
- In un altro piatto versare il pangrattato.
- Prendere ad uno ad uno i filetti di merluzzo, passarli nell'uovo, quindi nel pangrattato e metterli in un piatto.
- Al termine della prima panatura, effettuarne una seconda.
- In un padellino scaldare abbondante olio per friggere. Quando è ben caldo, se avete un termometro da cucina la temperatura ideale è 180°C, tuffarvi i filetti di merluzzo panati. Non riempire troppo il padellino per non far diminuire eccessivamente la temperatura. Nel caso, effettuare più cotture consecutive.
- Quando la superficie della panatura risulterà ben dorata, scolare i bastoncini e porli su un piatto con carta da cucina asciugandoli accuratamente.
- Regolare di sale e servire.

## CONTORNO DI ABBINAMENTO IDEALE

Insalata mista

## STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

## AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

