

Cotolette di pesce

Le **cotolette di pesce** sono filettini di pesce panati e fritti nell'olio, nella loro versione più semplice. Si possono utilizzare filetti di merluzzo, di platessa, pesce persico o altro pesce a scelta.

Se la **cotoletta di pesce** vi piace leggera e croccante, fare una sola panatura, ma se vi piace più morbida e spessa fatene due: una vera leccornia. E' possibile inoltre aromatizzare la panatura con prezzemolo tritato, che sta molto bene con il sapore del pesce.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **510Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 300 g di filetti di merluzzo o di altro pesce tipo platessa o pesce persico
- 1 uovo 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 filetti di platessa e metterli in un colino a sgocciolare.
- In un piatto rompere l'uovo e sbattere con una forchetta, quindi unire una macinata di pepe.
- In un altro piatto versare il pangrattato.
- Prendere ad uno ad uno i filetti di pesce, passarli nell'uovo, quindi nel pangrattato e metterli in un piatto. Se piace fare una seconda panatura.
- In una padellina scaldare abbondante olio per friggere. Quando è ben caldo, 180° C circa, immergervi i filetti panati. Non riempire troppo la padella per non far diminuire eccessivamente la temperatura. Nel caso, effettuare più cotture consecutive.
- Quando la superficie della panatura risulterà ben dorata, scolare i filetti e porli su un piatto con carta da cucina asciugandoli accuratamente.
- Regolare di sale e servire.

CONTORNO DI ABBINAMENTO IDEALE

Insalata mista, insalata alle olive

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

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

I consigli di Barbara

Una volta preparate, se avanzano, le cotolette si possono conservare per un paio di giorni in frigorifero. Sono ottime a temperatura ambiente.

Se utilizzate filetti di pesce sottili, fare la seconda panatura è d'obbligo, altrimenti si arricceranno in cottura.

