

Frittelle al merluzzo

Le **frittelle al merluzzo** sono squisite frittelle di pastella in cui si sono immersi pezzetti di merluzzo cotti in aglio e prezzemolo. Sono davvero deliziose e possono essere un secondo piatto, ma anche un ricco aperitivo (nel qual caso dimezzare le dosi) o un piatto unico, se servite con un contorno. Ottime con l'insalata verde, la rucola o la scarola.

Per preparare le **frittelle al merluzzo** si possono utilizzare anche avanzi di pesce già cotto un po' di tutti i tipi, l'importante è stare attenti alle spine. Io le ho preparate con branzino, orata e anche le triglie ed erano sempre ottime :-)

Se avanzano, le **frittelle al merluzzo** sono ottime anche il giorno dopo appena riscaldate sulla griglia del forno a 200°C con la funzione ventilata. Mettere una leccarda sotto per evitare che l'olio in eccesso coli sul fondo del forno, quindi asciugarle con carta da cucina.



INFORMAZIONI

- **4** persone
- **390Kcal** a porzione
- difficoltà **media**
- pronta in **1 ora**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- Pastella per frittelle (dose per le persone della ricetta)
- 400 g di filetti di merluzzo
- 4 rametti di prezzemolo
- 1 spicchio di aglio
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- Sale
- Pepe nero macinato al momento
- Olio di semi di arachide o di oliva per friggere

PREPARAZIONE

- Preparare la pastella di base per frittelle secondo la nostra ricetta. Nel frattempo che lievita, preparare il pesce.
- Sciacquare il merluzzo sotto acqua fresca corrente e tagliarlo a tocchetti. Controllare molto bene che non contenga spine e nel caso toglierle con una pinzetta.
- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle finemente con la mezzaluna su un tagliere assieme all'aglio spellato.
- Mettere in una padella l'olio, metà trito e farlo dolcemente rosolare a fiamma vivace, facendo molta attenzione a non bruciare l'aglio, che altrimenti diventerà amaro.
- Unire il merluzzo a tocchetti, un pizzico di sale, una macinata di pepe e farlo cuocere per 4-5 minuti a fiamma media. Dovrà cuocere, ma non sfaldarsi troppo.
- Tenerlo da parte coperto fino al momento di utilizzarlo.
- Al termine della lievitazione della pastella, unire i pezzetti di merluzzo senza unire però il fondo di cottura, il restante trito di aglio e prezzemolo e mescolare delicatamente.
- In un padellino scaldare abbondante olio di semi di arachide o di oliva. Io solitamente faccio metà e metà. Quando è ben caldo (se avete un termometro da cucinola temperatura giusta è 180°C) prelevare la pastella a cucchiainate e tuffarle nell'olio. Non riempire troppo il padellino per non far diminuire eccessivamente la temperatura. Nel caso, effettuare più cotture consecutive.
- Girare le frittelle più volte durante la cottura e quando sono uniformemente dorate scolarle su un piatto coperto da carta da cucina. Asciugarle bene, quindi unire un pizzico di sale in superficie e tenerle da parte fintanto che non sono tutte pronte. Io solitamente le metto nel forno caldo, ma spento, senza coprirle altrimenti perdono croccantezza.
- Servire accompagnando con insalata verde.

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

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

I consigli di Barbara

Per trovare la giusta temperatura di cottura, aprire una delle prime frittelle nel momento in cui risulta ben dorata. Dovrà essere cotta all'interno. Se non lo è la temperatura dell'olio è troppo alta, regolarla di conseguenza.