

CROCCHETTE DI PESCE E TOFU

Categoria: Pesci e frutti di mare

Data: 16.06.2016

Ingredienti per 4 Portionen al 100% (quantità netta)

0,2 kg	Merluzzo
0,2 kg	Tofu seta o vellutato (morbido)
20 g	Albume d'uova, pastorizzato
40 g	Cipolle
50 g	Carote
50 g	Finocchio
2 g	Gambi di prezzemolo
0,2 dl	Salsa di soia
1 x	Noce moscata (presa)
1 g	Origano secco
2 g	Zenzero
20 g	Prezzemolo a foglie lisce
1 x	Condire (paprika)
40 g	Mandorle in filetti
40 g	Pane grattugiato
1 dl	Olio d'oliva extra vergine
1 x	Condire (sale, pepe)

Mise en place

- Togliere dal sottovuoto il tofu, sciacquarlo sotto acqua corrente fredda e sbriciolarlo finemente o macinarlo
- Macinare il merluzzo
- Tritare finemente cipolla, carote, finocchio, gambi di prezzemolo
- Tritare le foglie di prezzemolo
- Grattugiare lo zenzero

Preparazione

- Far saltare il trito di cipolle, carote, finocchi e gambi di prezzemolo con olio d'oliva extra vergine e fare raffreddare
- Aggiungere il tofu e il merluzzo macinato e l'albume
- Aggiungere salsa soia, noce moscata, origano all'impasto
- Formare delle palline di 45 g e schiacciarle a dischi di 1 cm di altezza
- Passare le crochette nell'impanatura composta da pane grattugiato, filetti di mandorle, foglie di prezzemolo tritate, zenzero grattugiato e la paprica piccante
- Far rosolare le crochette da entrambi i lati
- Ultimare la cottura in forno

Osservazioni

- Le forme delle crochette possono variare
- A seconda della stagione si possono accompagnare da varie salse:
- Al posto della salsa soia si può usare la falsa salsa d'arrosto