



Polpette di nasello al latte di cocco e curry

Portata: Secondi piatti

Tempo di preparazione: Oltre 60 Minuti

Difficolta': Media

Ingredienti per 4 persone:

- 250 nasello sfilettato
- 1 uovo (solo albume)
- 80 Pan Carré Schär
- 1 zenzero in polvere
- 1/2 cannella in polvere
- 400 latte di cocco*
- 3 curry dolce in polvere*
- 4/5 pangrattato Nutrifree
- 3 olio di riso
- sale

Preparazione:

Ponete sul fuoco una casseruola piena di acqua e portatela a bollore. Salatela, quindi immergete i filetti di nasello e fateli cuocere per almeno 5-6 minuti. Quando sono pronti, scolateli delicatamente e metteteli in una ciotola. Lasciateli raffreddare.

Mettete nel frattempo il latte di cocco in una piccola casseruola e aggiungete il curry. Ponete sul fuoco, a fiamma bassissima, e lasciate restringere per almeno 25 minuti. Salate.

Preparate l'impasto delle polpette: iniziate sbriciolando con le mani il pancarrè nel robot da cucina.

Aggiungete al pancarrè il nasello tiepido, l'albume dell'uovo, un pizzico di sale, lo zenzero e la cannella. Azionate il mixer e tritate il tutto fino a ottenere un composto omogeneo.

Trasferite il composto in una ciotola e con le mani plasmate delle polpette tonde di media grandezza. Passatele nel pangrattato.

Fate scaldare in una capiente padella antiaderente l'olio di riso e, quando è ben caldo, rosolatevi le polpette di nasello per circa 10 minuti, dorandole bene su ogni lato. Servite le polpette di pesce con la salsa al latte di cocco e curry.

Ricetta di Fabiana Corami

***Quando trovate un asterisco accanto a uno degli ingredienti di una ricetta, dovete verificare la presenza sulla confezione della scritta senza glutine, oppure fare riferimento alla Spiga Barrata o al Prontuario dell'Associazione Italiana Celiachia (celiachia.it) o scaricare la App AIC Mobile per Android, iPhone e Windows).**

**** Per gli ingredienti indicati con due asterischi, il suggerimento ? di scegliere i prodotti erogabili ai celiaci da parte del SSN: il riferimento ? il Registro degli Alimenti dietetici senza glutine del Ministero della Salute (salute.gov.it).**