

Polpette di patate, cernia e piselli

Ingredienti per 4 persone :

300 gr.di filetti di cernia

400 gr.di patate bollite

60 gr.di piselli cotti

1 uovo

25 gr.di pane grattugiato

Prezzemolo

Olio EVO

Sale e pepe

Preparazione

Condite i filetti di cernia con un pizzico di sale e un filo d'olio, posizionateli in una padella sul lato della pelle e portateli in cottura a fiamma medio alta per i primi 2 minuti senza coperchio, poi coprite, abbassate la fiamma e lasciate cuocere ancora 5-8 minuti (a secondo dello spessore del filetto di pesce). Mentre il pesce raffredda, passate le patate bollite ancora calde allo schiacciapatate e raccogliete la purea in un recipiente. Unite a seguire i piselli cotti e i filetti di cernia sfaldati a mano e tritati grossolanamente al coltello. Infine incorporate l'uovo intero, qualche ciuffo di prezzemolo tritato finemente e il pane grattugiato, correggete con un pizzico di sale e pepe la preparazione e lavorate fino ad ottenere un composto omogeneo. Lasciate riposare il composto coperto in frigorifero per almeno 30 minuti prima di lavorarlo in forma di polpette, da schiacciare appena fra i palmi delle mani per rendere la cottura più rapida e uniforme. Spolverate uniformemente le polpette con poco pane grattugiato da entrambe i lati, e al momento di servirle cuocetele in una padella con poco olio a fiamma medio-bassa utilizzando il coperchio per sfruttare tutto il buono del vapore. Basterà girarle una sola volta a metà cottura. Scolate su carta assorbente da cucina e servite ben calde.