



Polpette di mare

Ingredienti per 4 persone

- 30 g di capperi sotto sale** sciacquare sotto l'acqua corrente, scottare brevemente, sciacquare di nuovo in acqua fredda, asciugare e tritare grossolanamente. (Naturalmente vanno bene anche i capperi in salamoia, ben sciacquati.)
- 20 g di pinoli** tostare brevemente in padella senza grassi e mettere da parte.
- 300 g di patate** pelare, tagliare a dadini e lessare in acqua salata finché sono tenere. Scolare e lasciar asciugare. Schiacciare con una forchetta.
- 1 rametto di menta fresca** Tritare finemente le foglie. D'inverno usate qualche foglia di menta essiccata, quella per le tisane, e sbriciolatela con le dita.
- 400 g di filetto di pesce** Ideale un pesce di mare dalla carne bianca, possibilmente senza pelle. Con una pinzetta eliminare il più possibile le spine e tagliare il pesce a dadini di 2 cm.
- sale, pepe** per insaporire.
- 1 costa di sedano e 1 scalogno, ca. 50 g l'uno** mondare entrambi e tritare finemente.
- 4 cucchiaini d'olio d'oliva** Farli appassire nell'olio, poi alzare un po' la fiamma, aggiungere il pesce e rosolarlo.
- 0,5 dl di vino bianco** Sfumare con il vino e lasciarlo evaporare, poi far restringere il fondo e aggiustare di sapore.
- Ora potete preparare l'impasto:*
- ½ cucchiaio di scorza di limone** Unire il pesce, senza il liquido, alle patate schiacciate, aggiungere capperi, pinoli, menta, scorza di limone
- 2 uova** grattugiata, uova sbattute e pangrattato e impastare energicamente il tutto con le mani. Insaporire.
- ca. 4 cucchiaini di pangrattato** Lasciar riposare in frigorifero per almeno 30 minuti, in modo che il pangrattato si gonfi. Se l'impasto risulta troppo umido, aggiungere ancora un po' di pangrattato.
- 4 cucchiaini di farina** Formare delle palline grandi a piacere, passarle nella farina, scuoterle leggermente per eliminare l'eccesso e disporle su un piatto.
- Lasciar riposare in frigorifero fino al momento di cuocerle.*
- 10 cucchiaini d'olio d'oliva** Le siciliane adorano friggere (o forse sono i loro mariti ad andare matti per il fritto?), ma io preferisco usare una padella e cuocere le polpette in abbondante olio. Quando sono dorate e croccanti, sono calde anche all'interno. Farle sgocciolare su un po' di carta da cucina.
- Servire con una salsa di pomodoro e pane croccante.**

IL CONSIGLIO DI VERONICA

Naturalmente potete preparare questa ricetta anche con un pesce d'acqua dolce. È il modo ideale per trasformare, come per magia, gli avanzi di pesce e di patate lesse del giorno prima!