

Polpette di pesce spada senza uova



Ingredienti:

400 g pesce spada

100 g pane raffermo

50 g olive nere senza nocciolo

40 g capperi dissalati

prezzemolo

limone

sale, pepe

pangrattato

Trita nel tritatutto il pesce spada leggermente congelato. Trita anche le olive nere, i capperi dissalati e una bella manciata di prezzemolo.

Unisci il pane ammollato e strizzato, il succo di mezzo limone e la sua buccia grattugiata. Amalgama bene il tutto.

Con le mani unte d'olio forma delle polpette che passi nel pangrattato.

Metti le polpette nella padella vulcanica con 2 cucchiaini d'olio. Copri con MCSD e cuoci a fiamma alta 3 minuti poi 5 minuti a fiamma media. Gira le polpette e prosegui 3 minuti a fiamma media sull'altro lato. Spengi e lascia coperto 1 minuto.

Servi asciutte o sulla salsa di pomodoro.

Eliza Sestov