Polpette di SGOMBRO con FINTA MAIONESE

INGREDIENTI (16 Polpettine)

PER LE POLPETTE

- Sgombro 1 kg (600 gr sfilettato)
- Yogurt greco 1 cucchiaio
- Un ciuffetto di menta
- Pan grattato e Panko (opzionale) q.b.
- Olio di semi q.b.
- Sale e pepe q.b.

PER LE CIPOLLE CARAMELLATE

- 2 cipolle rosse o bianche
- 1 cucchiaio di aceto
- 1 cucchiaio di aceto balsamico
- 1 cucchiaio di zucchero di canna
- Una noce di burro

PER LA FINTA MAIONESE

- 2 uova
- 2 cucchiai di yogurt greco
- 1 cucchiaio di olio di semi
- 1 cucchiaino di senape di Dijon
- Un goccio di limone o aceto
- Sale q.b.

1

Mettere due uova in un pentolino, aggiungere l'acqua, a coprire le uova e un pizzico di sale. A bollore, abbassare la fiamma e cuocere per 9 minuti poi metterle in acqua fredda.

Intanto pulire la cipolla e tagliarla a metà e quindi a striscione sottili.

Mettere la cipolla tagliata in un pentolino con un filo d'olio ed una persa di sale fino.

Soffriggere a fuoco moderato un paio di minuti, quindi aggiungere un cucchiai di acqua e lasciare stufare.

2

Quando l'acqua della cipolla è quasi evaporata aggiungerne un'altro poi un cucchiaio di zucchero di canna e due di aceto (Io ci uno di aceto balsamico).

Continuare a stufare la cipolla per una decina di minuti quindi aggiungere una noce di burro, regolare il sale e spegnere il fuoco.

Sfilettare lo sgombro, rimuovere bene le spine e separare le carni dalla pelle. Quindi tagliare i filetti a pezzetti grossolanamente.

3

Mettere lo sgombro tagliato in un mixer con un cucchiaio di pan grattato, qualche fogliolina di menta, un cucchiaio di yogurt greco , due prese di sale e una macinata generosa di pepe.

Frullare fino ad ottenere un composto morbido ma sufficientemente compatto da permettere la formatura delle polpette.

Aggiungere yogurt per ammorbidire l'impasto o il pane grattato per maggior consistenza.

L'impasto è corretto che risulti un po' appiccicoso.

4

In una ciotolina miscelare del pan grattato con del Panko* in un'altra mettere dell'olio di semi. Quindi formare le polpettine.

Passare le polpettine, prima nella ciotolina con l'olio di semi e poi in quella con il pan grattato e Panko.

Sistemare le polpette panate nella friggitrice ad aria e cuocere a 180° per 12 min **.

** Il Panko è un pan grattato con una grana più grossa ideale per le fritture.*

*** È possibile cuocerle anche in forno a 180° per 20 minuti fino ad ottenere una bella doratura.*

5

Sbucciare le uova (ben raffreddate) e lavorarle con un mixer ad immersione insieme a due cucchiai di yogurt greco, un goccio di limone o di aceto (secondo i propri gusti), un cucchiaio di olio di semi e due prese di sale.

A discrezione è possibile aggiungere un cucchiaino di senape di Dijon che da un bella "spinta" alla maionese.

Frullare fino ad ottenere una maionese soda e vellutata muovendo il mixer verso l'alto e verso il basso.

6

Ottime come antipasto sono gustose e molto particolari.

Puoi servire.

Accompagnare le polpettine con la cipolla caramellata e la finta maionese.

BUON APPETITO

Ricette Orizzontali

www.RicetteOrizzontali.it

ricetteorizzontali