

OLIO CUORE

Crocchette di pesce persico con fiocchi d'avena



Ingredienti

- 400 g filetti di pesce persico
- 1 uovo
- 40 g pane in cassetta
- 100 g brodo vegetale
- 80 g fiocchi di avena
- peperoncino macinato
- 1 albume
- 8 cucchiari **Olio Cuore**
- qb sale
- qb pepe
- per servire qb radicchio rosso e indivia

- **Portata: Secondi**
- **Tempo: 25"**
- **Persone: 4**
- **Calorie: 383.25 Kcal**
- **Grassi: 25.25 g**

Preparazione

- Eliminare le eventuali spine dai filetti di pesce, poi sminuzzarli nel tritatutto.
- Porre il pesce in una ciotola e unire il pane precedentemente ammollato nel brodo vegetale e strizzato.
- Legare con l'uovo.



- Regolare di sale e pepe.
- Aromatizzare con un pizzico di peperoncino macinato.



- Formare delle polpette del peso di 30 g.



- Passarle nell'albume, poi nei fiocchi di avena.



- Versare in una casseruola l'**Olio di Mais Cuore**, scaldarlo, poi rosolarvi le crocchette per 6-8 minuti dorandole uniformemente.



- Servire le crocchette con un contorno di radicchio rosso e indivia.



La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais



Sale Iposodico