LO SPEZIALE

Polpette di tonno

Con tapenade

lospeziale.bio

Polpette di tonno

INGREDIENTI

Tonno sott'olio *200 gr* | **Pane vecchio** *40 gr* | **Latte** *1 bicchiere* | **Uova** *1*
Tapenade *1 cucchiaio* | **Parmigiano grattugiato** *20 gr* | **Pangrattato**
Prezzemolo tritato | **Sale** | **Olio di semi**

PROCEDIMENTO

Imbevete il pane vecchio nel latte, strizzatelo bene con le mani e trasferitelo in una ciotola insieme al tonno sgocciolato, all'uovo, al parmigiano, al pangrattato e al prezzemolo. Aggiungete la tapenade. Impastate fino a ottenere un composto omogeneo, che lascerete riposare per 15 minuti a temperatura ambiente. Formate delle palline della grandezza desiderata e passatele una a una nel pangrattato. Disponetele così su un vassoio e friggetele in abbondante olio caldo fino a quando saranno ben dorate. Scolate le polpette di tonno con un mestolo forato e passatele su carta da cucina per asciugarle dall'olio in eccesso. Trasferitele quindi su un piatto da portata e servitele.

Tapenade (paté di olive)
Monastero N.D. di Jouques

Scansiona e acquista.

VOXART.IT