

Polpette di pesce e amaranto

Questa è una ricetta che ho creato personalmente e consente di realizzare delle polpette, facili da proporre anche ai bimbi, ricche di componenti altamente salutari.

L'amaranto è un'erba (pseudo cereale come la Quinoa) ricca di qualità che potrete leggere [qui](#).

Per la mia ricetta, che consente di ottenere circa 20 polpette, occorrono:

ingredienti

- 150 gr. di amaranto
- la polpa di un pesce o filetto di pesce (orata, cernia, etc.)
- pane grattugiato
- una patata
- prezzemolo
- aglio
- olio evo
- sale q.b.

preparazione

lavate l'amaranto e dopo averlo scolato mettetelo in una pentola coperto da un paio di dita d'acqua. Lasciate cuocere rimestando saltuariamente per circa 15/20 min., quindi spegnete il fuoco e lasciate che l'amaranto assorba tutta l'acqua restante. Otterrete una poltiglia. Pelate la patata, fatela a tocchetti e cuocetela **1** senza salare l'acqua. A fine cottura schiacciate un po' i pezzi per ottenere un composto. Cuocete il pesce (bollito o al vapore) e con la forchetta schiacciate la polpa per ottenere dei pezzi **2**. In una terrina inserite i tre elementi **3** con una spolverata di prezzemolo, una sfoglia di aglio a pezzettini molto piccoli, olio evo e aggiustate di sale. Schiacciate e amalgamate il tutto con la forchetta. Ottenuto un impasto soddisfacente **4**, formate le polpette e passatele in una terrina di pangrattato **5**. Disponetele in una teglia con della carta forno **6** e lasciate cuocere per circa 15/20 min. a 180°. Io a volte aggiungo delle spezie salutari come la curcuma o il curry, ma va verificato il gusto.

(vedi [immagini](#) seguenti della preparazione)



