

Crocchette di Merluzzo al Sedano Rapa



Ingredienti per 4 persone:

- Filetto di merluzzo - 300 gr
- Sedano rapa (o Sedano di Verona) - 500 gr
- Patate - 150 gr
- Farina per polenta precotta - 100 gr
- Prezzemolo tritato - 2 cucchiari
- Semi di finocchio - 1 cucchiaino
- Origano siciliano - 1 pizzico
- Vino bianco - ½ bicchiere
- Olio d'oliva - 1 cucchiaino
- Sale, pepe

Calorie totali 1.000, a porzione 250 kcal

Pelate le patate e tagliatele a cubettini. Pelate il sedano rapa e mettetene da parte una spessa fetta (intera) di circa 200 gr. Il resto tagliatelo a pezzetti delle stesse dimensioni delle patate e lessatelo assieme a queste al vapore o col microonde, mettendo la verdura in una pirofila e cuocendo alla massima potenza per 10 - 15 minuti o usando i sacchetti da cottura, con poca acqua e sempre per 10 - 15 minuti. Lasciatele intiepidire e mettetele nel mixer assieme al vino bianco, al merluzzo, al prezzemolo, ai semi di finocchio, al sale e al pepe. Frullate in modo da ottenere un impasto lavorabile con le mani (se è troppo liquido potete aggiungere un poco di pangrattato). Mettete la farina di polenta precotta in una pirofila. Lavorate con le mani l'impasto di merluzzo in modo da ottenere delle polpette della dimensione di una noce, un poco schiacciate, che rotolerete nella farina di mais e adagerete nella teglia del microonde unta con pochissimo olio. Tagliate la fetta di sedano rapa messa da parte a triangoli e disponete anche questi nella teglia, alternati alle crocchette, disponendo il tutto lungo il bordo esterno della teglia. Attivate la funzione crisp e cuocete per 5 minuti, quindi rivoltate sia le crocchette che i triangoli di sedano rapa e proseguite la cottura per altri 5 - 8 minuti, dopo averli irrorati con un filo d'olio, di modo che risultino ben dorati. Nel frattempo fate bollire 300 ml di acqua con poco sale, versatela poco per volta nella pirofila contenente la polenta precotta, mescolando continuamente perché non si formino grumi. Ponete quindi ¼ della polenta in ogni piatto e disponetevi attorno crocchette e triangoli di sedano rapa, decorate il piatto a vostro piacere e servite ben caldo.