

Aperitivo

Nuggets di pesce con insalata misticanza

Ricetta a cura di: [Cuore di Sedano](#)



Pronti per questa nuova ricetta?

Preparazione

30 min.

Persone

6

Difficoltà

Bassa



Ingredienti

- 300 g di nasello (o merluzzo)
- 1 uovo
- 2 o 3 fette di pane in cassetta
- 50 g di farina
- latte q.b.
- 1 ciuffo di prezzemolo Naturizia
- Scorza di limone
- sale e pepe q.b.
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Corn flakes q.b.
- Pangrattato q.b.
- Insalata misticanza Naturizia

- Pomodori ciliegino Naturizia



Preparazione

Tritare il nasello con il mixer e mettere in una ciotola. A parte, bagnare le fette di pane in cassetta con un po' di latte, strizzare bene e aggiungere al nasello schiacciando con una forchetta.

Unire la farina, il prezzemolo tritato, la scorza di limone grattugiata, il tuorlo, il sale e il pepe. Amalgamare bene fino ad ottenere un composto omogeneo.

Con le mani bagnate o unte, prelevare delle porzioni di composto, arrotondare ed appiattire leggermente. Adagiare i nuggets su un piatto o vassoio. In una ciotola preparare la panatura sbriciolando i cornflakes e unendo un po' di pangrattato. Passare i nuggets prima nell'albume sbattuto avanzato e poi nella panatura.

Trasferire in una teglia microforata antiaderente (o foderata con carta da forno) e spruzzare con olio extravergine d'oliva.

Cuocere nel forno in modalità Air Fry a 190° C per circa 15 minuti o fino a quando risulteranno ben croccanti e dorati.

Note: sia può utilizzare sia il pesce fresco che congelato; si possono cuocere anche nella friggitrice ad aria o friggere in olio di semi di arachide.
