



## Polpette di pesce spada

### **Ingredienti**

2 tranci di pesce spada  
2 patate medie  
1 carota  
un uovo  
mollica di pane di un piccolo panino  
latte q.b.  
sale q.b.  
pangrattato per la panatura  
olio extra vergine d'oliva

Ho sperimentato questa ricetta per invogliare i miei bambini a mangiare pesce e verdure che non sempre gradiscono. L'esperimento è riuscito con successo e naturalmente piacciono anche ai grandi!

Cuocere al vapore i tranci di pesce, le patate e la carota.

A cottura ultimata sminuzzare il pesce e schiacciare le patate e la carota. Mettere tutto in una ciotola, aggiungere l'uovo, la mollica di pane precedentemente ammollata nel latte, salare e se necessario aggiungere un cucchiaino di pangrattato per rendere l'impasto più consistente.

Formare delle polpette e passarle nel pangrattato. Disporle in una teglia coperta con carta forno e irrorarle con un filo d'olio. Cuocere in forno a 200° fino a doratura.