



Hamburger con cotoletta di pesce

26 Giugno 2020



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO

TEMPO DI PREPARAZIONE
10 MINTEMPO DI COTTURA
20 MINCALORIE
460K

NOTE

INGREDIENTI

4 Panini da hamburger

4 filetti di Merluzzo (da 150 g)

2 Pomodori

1 spicchio di Aglio

4 foglie di Insalata gentile

1 Uovo

40 g di Pangrattato

60 g di Maionese

Sale

Pepe

Preparazione

- Mondate e lavate bene la lattuga e i pomodori, poi asciugateli. Tagliate i pomodori a fette abbastanza alte.
- Sbucciate l'aglio e schiacciatelo con un pizzico di sale, usando la punta di un coltello grande a lama triangolare: otterrete una specie di crema. Trasferitela in una ciotola, aggiungete la maionese, mescolate bene e mettete da parte.

- Ponete al fuoco l'olio di semi in una padella con i bordi abbastanza alti, a fuoco medio.
- Intanto sbattete l'uovo in una ciotola e versate il pangrattato in un piatto. Immergete i filetti nell'uovo sbattuto, sgocciolateli e quindi passateli nel pangrattato, così che ne siano ricoperti in modo uniforme.
- Quando l'olio è caldo, friggetevi il pesce, poco alla volta, girandolo in modo che risulti croccante e dorato in modo uniforme. Scolatelo e appoggiatelo su carta da cucina per eliminare l'unto eccessivo, quindi salatelo.
- Preparate il panino. Tagliatelo in due e spalmate sulla metà inferiore un po' di maionese, appoggiatevi una foglia di insalata, due fettine di pomodoro e poi il filetto di pesce. Coprite con uno strato di maionese, chiudete il panino e gustatelo.

Carla Marchetti