

# POLPETTE DI ALICI AL POMODORO

**Tempo di preparazione** 20 minuti

**Tempo cottura** 15 minuti

**Porzioni** 3 persone

## INGREDIENTI

200 g alici o sardine

1 barattolo di pelati

sale

pepe

prezzemolo

semi di sesamo

pane bagnato nel latte

curry in polvere (facoltativo)

olio extravergine di oliva

1 uovo

farina

## PREPARAZIONE

1. Pulite il pesce eliminando interiora, coda e le spine più grandi
2. Cuocete le alici in una padella antiaderente con un filo di olio evo e poca acqua.
3. Mettete il pane a bagno nell'acqua o nel latte
4. Mescolate insieme in una ciotola: pesce, pane strizzato, i semi di sesamo, l'uovo.
5. Amalgamate bene tutto (il pesce si romperà facilmente) e formate delle polpettine che poi andrete a infarinare
6. Rovesciate la scatola dei pelati nella padella, rompeteli con un cucchiaio di legno e adagiate le polpettine.
7. Fate cuocere per circa 15 minuti.
8. Salate, pepate, condite con un filo di olio e se volete aggiungete un po' di curry in polvere e il prezzemolo tritato.

**NOTE:** Il curry non è necessario, io l'ho messo perché è una spezia che adoro e userei ovunque. Se preferite al posto dell'uovo aggiungete della farina o del pangrattato, e poi lasciate riposare in frigo per qualche ora. Fate solo attenzione a

non aggiungere troppo pangrattato o farina altrimenti diventeranno troppo dure. lo faccio sempre così.

Le dosi sono a piacere, è una ricetta dove basta andare a occhio per regolarsi.