

PREPARIAMO INSIEME PIATTI PRELIBATI PER PALATI RAFFINATI

Crocchette di pesce

Ingredienti:

500 gr di halibut o merluzzo
1 uovo
pangrattato (profumato con prezzemolo e aglio)
parmigiano
sale



Preparazione:

Frullare il pesce a crudo nel robot da cucina. Metterlo in una ciotola e aggiungere l' uovo il sale il pane profumato e il parmigiano mescolare con un cucchiaino. Formare delle crocchette e metterle in una pirofila con un filo d' olio evo cuocere in forno 180 gradi 30 minuti.

Come contorno **zucchine trifolate:**

Ingredienti:

1 kg di zucchine
1 spicchio di aglio
prezzemolo

Preparazione:

Tagliare a rondelle sottili le zucchine metterle in una padella con l' olio dove avremo messo il prezzemolo e aglio rosolare un po' aggiungere un poco d' acqua salare e cuocere circa 20 minuti a fuoco lento.

