OLIO CUORE

Frittelle di baccalà con salsa di mirtilli al pepe



Ingredienti

- 400 g filetto di baccalà ammollato
- 90 g farina
- 90 g circa acqua fredda
- qb prezzemolo
- qb **Olio Cuore**
- qb sale
- 80 g salsa di mirtilli rossi
- pepe nero macinato

- **Portata: Antipasti**
- **Tempo: 15"**
- **Persone: 4**
- **Calorie: 202.70 Kcal**
- **Grassi: 1.28 g**

Preparazione

- Aromatizzare la salsa di mirtilli con un pizzico di pepe.
- Frittelle: tagliare grossolanamente il pesce.



- Preparare una pastella stemperando la farina con acqua fredda fino a ottenere una colla, poi aromatizzare con un cucchiaino di prezzemolo.



- Immergere il baccalà a pezzi nella pastella impregnandolo bene.



- In una padella versare l'**Olio di Mais Cuore** e portarlo ad una temperatura massima di 180 °C. Infatti le temperature **superiori** ai 180 °C accelerano la degradazione termica degli oli e dei grassi. È utile quindi procurarsi un termometro digitale da cucina per misurare la temperatura dell'olio.

- Friggere il baccalà nell'**Olio di Mais Cuore**.



- Quando le frittelle saranno dorate, scolarle e salarle.

- Servire le frittelle di baccalà accompagnandole con la salsa di mirtilli.



La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais



Sale Iposodico