Alessandro Borghese Kitchen Sound, le polpette di triglia Japan style

borghese-9-3baa19c7

POLPETTE DI TRIGLIA JAPAN STYLE
(Costo € - Tempo 20 min - Difficoltà #)

Ingredienti:
300 g di triglie
1 patata lessa
1 tuorlo
Salsa di soia q.b.
Pan grattato q.b.
Coriandolo e zenzero q.b.
Olio di arachidi q.b.
Edamame q.b.
Sale e pepe q.b.
Succo di limone q.b.
Olio E.V.O. q.b.
Erbe aromatiche q.b.

Preparazione:
In una ciotola, impasta: la triglia (abbattuta, sfilata, e spinata), il coriandolo tritato a coltello, una patata lessa, dello zenzero grattugiato, un tuorlo d’uovo, sale e pepe.
Lascia riposare l’impasto per dieci minuti in frigorifero.
Nel frattempo, condisci gli edamame con salsa di soia, limone, sale e olio extravergine. Mescola bene e fai marinare per qualche minuto.
Quando l’impasto si sarà rappreso, forma delle piccole polpettine con l’aiuto delle mani, passale nel pan grattato e friggi in olio bollente. Una volta dorate, scolale.

Impiatta le polpettine su un letto di edamame marinate e decora con fiorellini di stagione.

La nuova stagione di Alessandro Borghese Kitchen Sound è in onda tutti i giorni su Sky Uno