

# Crocchette di Merluzzo senza glutine



- Ricetta: Facile
- Preparazione: 30 Min
- Cottura: 20 Min
- Porzioni: 2 Persone

## **Introduzione:**

Le crocchette di merluzzo sono un ottimo finger food o un

secondo piatto leggero e buono, perfetto per far mangiare il pesce ai bambini.

Senza uova, super light e con una preparazione velocissima.

Sono croccanti fuori e morbide dentro, vi basteranno solo 20 minuti per portarle a tavola.

Et voilà il pranzo/cena è servito.

### **Ingredienti:**

400 g di Merluzzo fresco

200 ml di Albume Pastorizzato

Q.b. Fiocchi di Quinoa S.G.

Q.b. Prezzemolo secco

20 g di Parmigiano Reggiano

Q.b. Scorza grattugiata di un Limone

### **Ingredienti per la salsa:**

200 g di Yogurt Greco zero grassi

50 g di Basilico fresco

Q.b. Sale rosa

Q.b. Pepe

Q.b. Scorza grattugiata di un Limone

### **Procedimento:**

Preriscaldare il forno a 180 gradi.

Lavare sotto l'acqua corrente il merluzzo, asciugarlo bene e tagliarlo in piccoli pezzi.

In una ciotola versare l'albume, in un'altra ciotola mettere i fiocchi di quinoa, il prezzemolo, la buccia grattugiata del limone e il parmigiano.

Passare il merluzzo prima nell'albume e poi nella quinoa.

Trasferire i filetti di merluzzo su una teglia rivestita con carta da forno e farli cuocere per 20 minuti.

Nel frattempo preparate la salsa di yogurt e basilico.

In un mixer inserite lo yogurt greco, le foglie di basilico, il sale, il pepe e la buccia di limone, frullate per circa 1 minuto.

A cottura ultimata, servite le crocchette di merluzzo con la salsa allo yogurt e basilico.