



REGIONE
MARCHÉ



Pappa Fish arriva nella mia scuola

Pappa Fish a casa, facile e gustoso!

HAMBURGER PAPPÀ FISH

Molo / Suro / Triglie / Totani

Sfilettare e deliscare il pesce, macinare i filetti con il tritacarne due volte. Macinare il pesce dopo averlo spinato e sciacquato. Appena macinato unire uova, parmigiano, pan grattato, succo di limone, sale, ed amalgamare avendo cura di formare un impasto omogeneo.

Preparare gli hamburger (circa 100 gr. ciascuno) e adagiarli su lastre da forno.

Cuocere in forno a circa 160° C per 10/15 minuti.



Buon appetito!

Cucinala tu e mandaci la foto! info@alberts.it



REGIONE
MARCHE



Pappa Fish arriva nella mia scuola

Pappa Fish a casa, facile e gustoso!

ALICI PAPPÀ FISH

Alici

Lavare abbondantemente le alici, salare appena, aggiungere olio di oliva e succo di limone, mischiare bene e lasciare insaporire per dieci minuti.

Nel frattempo preparare il pane grattugiato con prezzemolo e poco aglio tritati, questo sarà il pane profumato con cui verranno panate le alici.

Prendere le alici e passarle nel pane profumato, adagiarle in una teglia e infornare a 180° C per 10 minuti.



Buon appetito!

Cucinala tu e mandaci la foto! info@alberts.it



REGIONE
MARCHÉ



Pappa Fish arriva nella mia scuola

Pappa Fish a casa, facile e gustoso!

POLPETTINE PAPPA FISH

Sgombro / Mazzolina / Molo

Sfilettare e deliscare il pesce, macinare i filetti con il tritacarne due volte e aggiungere parmigiano-buccia grattugiata di limone - prezzemolo-uova - pane grattugiato - sale q.b.

Amalgamare tutti gli ingredienti e formare delle piccole polpette rotolarle nel pan grattato e cuocere in forno a 200° C con un filo di olio per circa 15 minuti.

Per fare queste polpette si può utilizzare qualsiasi tipo di pesce sia bianco che azzurro e a piacere si possono unire negli ingredienti anche le verdure (carote, zucchine, spinaci, ecc.).



Buon appetito!

Cucinala tu e mandaci la foto! info@alberts.it



REGIONE
MARCHÉ



Pappa Fish arriva nella mia scuola

Pappa Fish a casa, facile e gustoso!

PASTA AL RAGÙ DI PAPPA FISH

Alici / Molo / Mazzolina

Sfilettare e deliscare il pesce, macinare i filetti con il tritacarne due volte. Tritare la cipolla precedentemente sbucciata; lavare e tritare il prezzemolo.

Mettere l'olio e la cipolla tritata e il pesce in una casseruola a fuoco lento. Far rosolare per dieci minuti poi aggiungere la polpa di pomodoro.

Far cuocere per circa un'ora a fuoco lento.

Al termine della cottura aggiungere il prezzemolo fresco.

Buon appetito!

Cucinala tu e mandaci la foto! info@alberts.it

