



stop  
allo spreco  
alimentare



## Gettare meno si può!

Le buone ricette con gli avanzi

### Crocchette di patate e pesce

Un avanzo di pesce e di patate si trasforma in una dorata crocchetta.

Tempo di preparazione: ca. 15 minuti

Tempo di cottura: ca. 10 minuti



#### Ingredienti

- avanzi di pesce cotto (al vapore, alla griglia)
- avanzi di patate cotte
- 1 uovo
- 1-2 cucchiai da minestra di farina
- sale, pepe e noce moscata o senape in grani
- 1-2 cucchiai da minestra di olio

#### Preparazione

Pulire il pesce da lisce e pelle e spezzettarlo.  
Schiacciare le patate già cotte e unirle al pesce.

Aggiungere l'uovo e la farina fino a ottenere un impasto sostanzioso e formare delle gallette di 5-6 cm di diametro.

Impanare le gallette con la farina e saltarle in padella con un po' di olio circa 4 minuti per parte.

Servire con una salsa allo yogurt e erbe o con una salsa di pomodoro e insalata.