

Frittelle di tonno

Senza glutine



Ingredienti

160 gr tonno in scatola sgocciolato

2 uova

4 cucchiari pangrattato senza glutine #

1 piccola cipolla, tritata finemente

1 cucchiaio prezzemolo tritato

scorza grattugiata di mezzo limone con buccia edibile

sale e pepe q.b.

olio per friggere q.b. (quanto basta per ricoprire il fondo della padella)

Procedimento

In una ciotola, unire tonno sgocciolato, uova, pangrattato, cipolla, prezzemolo, scorza di limone, sale e pepe. Mescolare bene finché il composto è omogeneo. Se risulta troppo morbido, aggiungere altro pangrattato un cucchiaino alla volta finché è maneggiabile. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Con le mani umide, formare piccole frittelle o palline e appoggiarle delicatamente nell'olio. Cuocere 2–3 minuti per lato, finché sono dorate e croccanti. Friggere poche porzioni per volta per mantenere una temperatura costante. Scolare su carta assorbente e regolare di sale. Servire subito, accompagnate da spicchi di limone. Si conservano in frigorifero coperti per 1 giorno; per riavviarle, scaldare brevemente in forno o in padella prima di servire.

Ricetta dal web rivisitata per le mie esigenze