

Nuggets di merluzzo al forno con panatura al curry di Ceylon

Un pesce molto versatile, polposo, senza troppe spine e ancor più pratico nella classica versione del “cuore di merluzzo”, si abbina a molti sapori,

dai più delicati ai più intensi, o addirittura alle spezie, sposandosi bene alle loro note aromatiche senza necessariamente perdere la propria identità.

Per la ricetta di oggi ho voluto abbinarlo a un curry dai profumi di zenzero e agrumi, più profumato che piccante, miscelato ad una panatura leggera. Ho tagliato i cuori di merluzzo a trancetti irregolari, per farne un piatto più sfizioso, adatto anche ai bambini o ad un aperitivo e ho finito il tutto con una cottura in forno. Dopo soli 20 minuti ho sfornato questi bocconcini fragranti e profumati, ottimi da abbinare ad un'insalatina fresca e se la gradite una maionese o una salsa, rigorosamente fatte in casa.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

- 4 cuori di merluzzo
- 8 cucchiari di pangrattato
- 1 cucchiaino colmo di curry (io ho scelto una versione agrumata, ma potete abbinare quella che preferite)
- olio extravergine di oliva
- sale fino

PROCEDIMENTO:

Lavare sotto l'acqua corrente i tranci di merluzzo, tamponarli con carta da cucina e controllare che non ci siano residui di spine. Tagliare i tranci a pezzettoni circa della stessa

misura per una cottura omogenea. Mettete i tranci ottenuti in una ciotola e condire con un filo di olio extravergine di oliva.



A parte preparare la miscela per la panatura con il pangrattato, il curry, una presa di sale fino e amalgamare bene il tutto.



Passare i cubetti di merluzzo nella panatura, facendola aderire bene su tutti i lati e disporli direttamente nella teglia del forno, già foderata di apposita carta.



Infornare a 190 gradi con funzione ventilata per circa 20 minuti, o fino a quando la panatura risulterà dorata e fragrante.



Servire caldo con contorno o salse a piacere.