



APPETIZERS

Pataniscas de bacalhau

🍴 4 servings 🔥 650 kcal

Ingredients

300 g de bacallà dessalat

150 g de farina de blat

2 ous

120-150 ml d'aigua (o una mica de llet)

1 ceba petita molt picada

2 cullerades de julivert picat

Sal (amb molta moderació)

Oli per fregir

PER SERVING

Protein	55 g
Fat	35 g
Carbs	25 g
Fiber	2 g

Method

- 1 Escalda el bacallà durant 2-3 minuts en aigua gairebé bullent. Escorre'l, deixa'l temperar i esmicola'l, retirant-ne pells i espines.
- 2 Barreja la farina amb els ous.
- 3 Afegeix l'aigua a poc a poc fins a obtenir una massa semblant a la d'unes creps espesses: ha de caure de la cullera, però lentament.
- 4 Incorpora la ceba, el julivert, el pebre i el bacallà esmicolat. Deixa reposar la massa uns 15-20 minuts si tens temps.
- 5 Escalfa abundant oli a uns 170-175 °C.
- 6 Amb una cullera, deixa caure porcions de massa a l'oli. No cal que siguin perfectes; la forma irregular és part del seu encant.
- 7 Fregeix-les uns 2-3 minuts per cada costat fins que quedin ben daurades.
- 8 Escorre-les sobre paper absorbent i serveix-les acabades de fer.

**TIPS**

La massa no ha de ser massa líquida; si ho és, absorbiran molt oli.

La ceba molt picada aporta humitat i dolçor.

Jo hi he afegit una mica de llevat químic, però moltes receptes tradicionals no en porten.

