



Tortini di pesce con Chutney al mango

Tortini (polpette) di pesce e Chutney al mango con Alpro Cuisine alla Soia

Preparazione

1. Sbuccia e taglia il mango alla brunoise. Sbuccia la cipolla e taglia anche questa alla brunoise. Togli i semi dai peperoncini e tritali insieme con i rametti di coriandolo.
2. Metti tutti gli ingredienti in una pentola a bollire. Riduci al massimo e fai cuocere per circa 20/25 minuti. Mescola spesso e condisci con 2 cucchiaini di Alpro Cuisine alla Soia e con del succo di limone, sale e pepe.
3. Per i tortini di pesce, schiaccia grossolanamente lo sgombro e le patate precotte. Aggiungi i gamberetti (rosa), la cipolla tritata, il prezzemolo, 2 cucchiaini di Alpro Cuisine alla Soia, il succo di limone, l'amido di mais e mescola per bene. Condisci con la noce moscata, il sale ed il pepe.
4. Impasta il composto e forma dei tortini piatti. Cuoci per circa 5 minuti fino a doratura su entrambi i lati con margarina o olio d'oliva e olio d'oliva. Oppure cuoci al forno preriscaldato a 180° C su una teglia unta in precedenza per circa 15-20 minuti. Servi le polpette con una insalata fresca di cetrioli, anelli di cipolla rossa e il Chutney di mango.



4 porzioni



30min



Ingredienti

- Tortini (polpette) di pesce
 - 1 (+/- 300 gr) sgombro affumicato
 - 100 gr di gamberetti (rosa)
 - 250 gr di patate farinose precotte
 - 1 uovo
 - 1 cipolla tritata
 - 1 cucchiaio e mezzo di amido di mais
 - 4 cucchiaini di succo di lime
 - 4 rametti di coriandolo
 - Per il Chutney
- 250 gr di mango
 - 1/2 peperoncino rosso
 - 1 o 1/2 cipolla rossa
 - 70 ml di aceto di sidro
 - 3 cucchiaini di miele
 - 4 cucchiaini di Alpro Cuisine alla Soia
 - 1 cucchiaio di margarina o olio d'oliva
 - 1 cucchiaio di olio d'oliva
 - 1 cetriolo
 - Noce moscata
 - Pepe appena macinato e sale

Fatto con

Alpro Cuisine alla Soia

