Polpette di salmone e ricotta con finocchi arrosto

Le **polpette di salmone e ricotta** sono semplicissime e molto veloci da preparare, l’aggiunta di capperi, cipolla, timo e scorza di limone le rende molto gustose e profumate. I **finocchi arrosto** sono stati per me una rivelazione dell’inverno 2018/19, si perché non li avevo mai cotti in questo modo e devo amettere che mi hanno stupita e ormai li preparo almeno 2 volte a settimana. A volte si rimane stupiti quando le cose estremamente semplici si rivelano deliziose, quindi a chi non li ha mai provati consiglio di farlo presto!

Per le polpette

- 180 g di salmone fresco
- 110 g di ricotta di siero*
- 20 g di capperi sott’aceto
- 1/2 cipolla rossa
- 2 rametti di timo o prezzemolo
- scorza di 1/2 limone bio
- sale (pepe nero)

Per i finocchi

- 3 finocchi
- 3 cucchiaini di olio extravergine d’oliva
- sale (pepe nero)

Lavate i finocchi, eliminate i gambi, tagliateli a spicchi non troppo spessi e metteteli in una ciotola, condite con olio sale e pepe e mescolate bene.

Disponete i finocchi su una teglia ricoperta di carta forno e metteteli in forno caldo a 180°C per 40 minuti girandoli a metà cottura.

Nel frattempo in una ciotola mettetet la ricotta, aggiungete sale e pepe, scorza di limone

grattuggiata, timo o prezzemolo, capperi e cipolla tutto tritao.

Unite il salmone crudo tritato e mescolate, formate tante palline grosse come una noce, disponetele su di una teglia e cuocete in forno caldo 180°C per 15 minuti.

Servite le polpette con i finocchi.

*fatta con solo siero di latte di mucca senza crema di latte e senza panna con 3% di grassi

Non prolungate troppo la cottura altrimenti le polpette veraano troppo asciutte

l'ombelico di Venere

bambole di Venere