

# Eksili Balık Köftesi

## INGREDIENTI

2 Porzioni

### Per le polpette di pesce

- 250 g** di filetti di spigola senza pelle
- 70 g** di mollica di pane  
Una puntina di aglio  
fresco tritato  
Scorza di 1 limone
- 1 pugno** di prezzemolo fresco tritato  
Sale e pepe nero q.b.

### Per il brodo di pesce

- 1 kg** Scarti (testa senza branchie, lisca e coda da spigola)
- 1** costa di sedano
- 1** carota
- 1** cipolla piccola
- 1 l** d'acqua  
Sale q.b.  
Pepe in grani (opzionale)

### Per la zuppa

- 300 g** di patate pulite e tagliate a cubetti
- 125 g** di carote a cubetti
- 2 cucchiaini** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
- 800 ml** di brodo di pesce  
Succo di ½ limone
- 3 cucchiaini** di olio extravergine d'oliva  
Prezzemolo fresco tritato (opzionale)

## PREPARAZIONE

### Passaggio 1

Per preparare le polpette tritate i filetti di spigola finemente con un coltello, aggiungete la mollica spezzata a mano a piccoli pezzi (se utilizzate del pane fresco, non è necessario lasciare in ammollo la mollica).

### Passaggio 2

Aggiungete anche sale, scorza di limone, prezzemolo tritato, pepe nero e aglio.

### Passaggio 3

Portate il composto in frigorifero per 20 minuti in modo che si compatti e sia più facile dare forma alle polpette.

### Passaggio 4

Per il brodo mettete in pentola carota, sedano tagliato in grossi pezzetti, una cipolla piccola a metà, pepe in grani e scarti di pesce.

### Passaggio 5

Versate l'acqua e fate sobbollire il brodo per circa 40 minuti; a fine cottura filtrate con un canovaccio per eliminare le impurità e aggiungete il sale.

### Passaggio 6

Date forma alle vostre polpette di pesce (la grandezza deve essere più o meno quella di una nocciola) e portate nuovamente in frigorifero.

### **Passaggio 7**

Per la zuppa tagliate le patate e le carote a cubetti e rosolatele in una pentola insieme all'olio extravergine d'oliva.

### **Passaggio 8**

A questo punto sfumate con la Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman e aggiungete il brodo.

### **Passaggio 9**

Cucinate patate e carote fino a che diventano morbide, frullate una parte del composto con un minipimer per ottenere una zuppa più corposa, aggiungete le polpette e continuate la cottura per altri 7-8 minuti.

### **Passaggio 10**

Come ultimo passaggio succo di limone e prezzemolo tritato.