

ISTRUZIONI PER LA PREPARAZIONE DI PESCE

I. PREPARAZIONE DEL PESCE E DELLA MARINATA

Prepara:

- Filetto di pesce fresco o congelato (scongela prima della marinatura). È ideale un merluzzo o altro pesce dalla carne bianca senza pelle (temperatura non superiore a +4°C),
 - acqua fredda e ghiaccio (50% di acqua e 50% di ghiaccio tritato),
 - **marinata per il pesce Holly Powder** (confezione di 150g).
1. Lava il pesce sotto acqua corrente fredda e lascialo scolare.
 2. Controlla che non ci siano le lisce. Taglia il pesce in porzioni da **50 - 150 g**. Il video con le istruzioni sul sito www.hollypowder.it sarà molto utile.
 3. Dosa accuratamente (secondo la tabella sottostante) la giusta quantità di acqua fredda e ghiaccio e la marinata per il pesce Holly Powder.
 4. Mescola bene la marinata nell'acqua in modo che tutti gli ingredienti si sciolgano.
 5. Sposta il pesce in una ciotola e versaci sopra la marinata preparata. Gira il pesce più volte nella ciotola e lascialo riposare per minimo 1 ora in frigo.

TABELLA DI DOSAGGIO

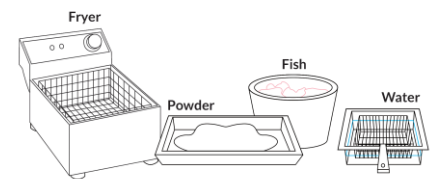
Filetto di pesce in kg	Marinata in g	Acqua in ml
1	30	600
2	60	1200
3	90	1800
4	120	2400
5	150	3000

Per i pezzi di pollo usiamo altri tipi di marinate Holly Powder.

II. CONDIMENTO E IMPANATURA

Per impanare occorrono:

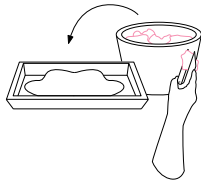
- **impanatura Holly Powder**,
- **condimento per il pesce Holly Powder** (confezione 200g)
- contenitore per l'impanatura (GN 1/1, 100 - 150mm di altezza oppure GN 2/1, 100 - 150mm di altezza),
- contenitore con l'acqua (GN 1/2, 150mm di altezza),
- cestino per immergere il pesce nell'acqua – si può usare il cestino come quello della frittura (23mm x 21,5mm, 100mm di altezza),
- ATTENZIONE! pinze per mettere il pesce marinato tra l'acqua e la panatura – per mantenere le mani asciutte,
- Setaccio per setacciare l'impanatura.



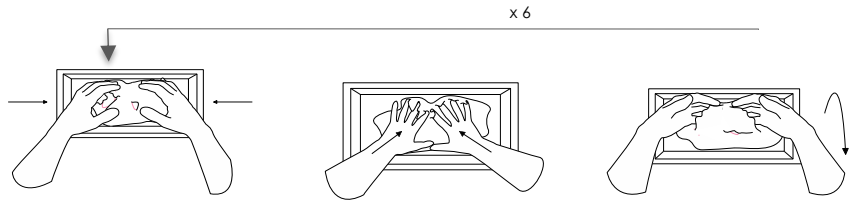
Prima di impanare, distribuire uniformemente una piccola quantità di condimento per il pesce **Holly Powder** sulla superficie del filetto. Dosare a piacere. Dopo il condimento, il pesce può essere subito impanato e fritto.

[Il video con le istruzioni sull'impanatura e ulteriori informazioni su www.hollypowder.it](http://www.hollypowder.it)

IMPANATURA DI PESCE



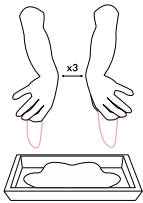
Mettere nell'impanatura i pezzi di pesce marinati e conditi. Usa le pinze per spostare il pesce e mantenere le mani asciutte.



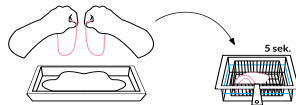
Inizia a impanare secondo la regola PPL (prendi, premi, lancia). Raccogli il pesce ricoprendolo con l'impanatura. Non toccare il pesce direttamente con le dita, sempre attraverso l'impanatura per mantenere le mani asciutte.

Premi l'impanatura sul pesce.

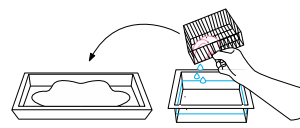
Capovolgilo il pesce impanato in modo che l'impanatura ricopra il pesce su tutti i lati. Ripeti la regola PPL 6 volte dall'inizio.



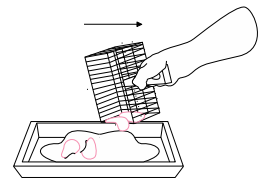
Afferra delicatamente i due pezzi di pesce per le estremità e scrolla l'impanatura in eccesso



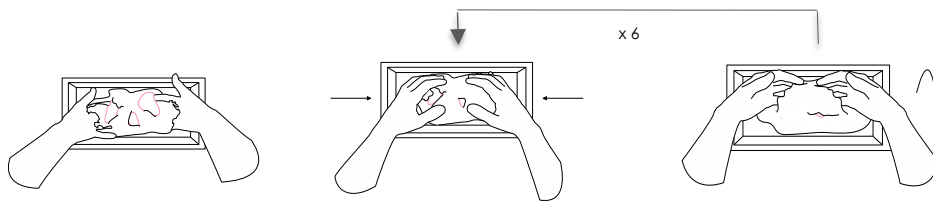
Metti i pezzi nell'acqua.



Sposta il pesce nell'impanatura usando il cestello.



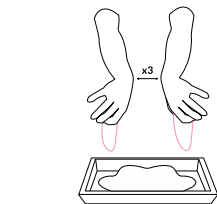
Distribusci uniformemente i pezzi nell'impanatura.



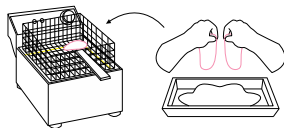
Separa i pezzi sollevandoli delicatamente dal basso. Non toccare mai il pesce direttamente con le dita, sempre attraverso l'impanatura per mantenere le mani asciutte.

Inizia a impanare secondo il principio PL (prendi, lancia). Raccogliere il pesce ricoprendolo con l'impanatura.

Capovolgilo il pesce impanato in modo che l'impanatura ricopra il pesce su tutti i lati. Ripeti la regola PPL 6 volte dall'inizio.



Afferra delicatamente i due pezzi di pesce per le estremità e scrolla l'impanatura in eccesso picchiando i polsi l'uno contro l'altro 3 volte.



Metti i pezzi nel cestello per friggere in modo che non si attacchino l'uno all'altro.

NOTA: Una volta eseguiti i passi descritti sopra, metti i pezzi di pesce nella friggitrice il prima possibile.

III. FRITTURA

Riscalda il grasso nella friggitrice a 170°C. Metti dentro il cestello con i pezzi di pesce. Friggi il pesce nell'olio. Servi subito dopo la frittura.

Tempo approssimativo di frittura:

- Filetto di pesce – circa 4 min.

ATTENZIONE! I parametri esatti di frittura sono determinati a seconda di tipo del dispositivo.