

## Stecco-pesce di sgombro e patate

*Una ricetta di pesce simpatica e veloce da preparare con i più piccoli per fargli apprezzare questo ingrediente che ha tantissimi benefici!*



È importantissimo che i bambini di tutte le età **consumino regolarmente pesce**, in quanto fornisce proteine di ottima qualità ed è fonte di acidi grassi essenziali che il nostro organismo non è in grado di produrre! Come il DHA (acido docosaesaenoico) e l'EPA (acido eicosapentaenoico), **omega-3**: fondamentali per il corretto sviluppo della funzione visiva e del sistema nervoso. Prepara subito questa simpatica e veloce ricetta **insieme ai più piccoli: stecco-pesce!**

**Difficoltà: bassa**

**Costo: medio**

**Tempo di preparazione: 20 min.**

### Ingredienti

**(per 6 stecchi)**

380 g di filetto di sgombro senza pelle (porzione adulto 150 g; porzione bambino 80 g)

3 patate a buccia rossa

Sale fino q.b.

**2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva 100% italiano Despar Premium**

**10 cucchiaini di granella di pistacchi Bio, Logico Despar**

Buccia di limone non trattato grattugiata

Basilico fresco

6 stecchi per ghiaccioli

### Procedimento

1. Cuoci le patate con la buccia in acqua bollente. Verifica la cottura provando a forarle con una forchetta. Se le patate sono cotte, la forchetta entrerà senza problemi. Una volta cotte, pelale e schiaccia con uno schiaccia patate o con una forchetta.
2. Cuoci i filetti di sgombro per 7-10 minuti al vapore, sminuzzali con un frullatore e uniscili alla patata; impasta tutto aggiungendo l'olio e il sale. Se ti piace, aggiungi buccia di limone grattugiata e basilico sminuzzato per dare freschezza, esaltare il sapore e ridurre il sale. Fai riposare l'impasto ottenuto in frigorifero un paio d'ore perché si rassodi.
3. Con l'impasto di pesce e patate crea 6 ovali. Posiziona metà della granella di pistacchio su un piatto e sopra alla granella adagia gli ovali ottenuti facendo una leggera pressione con il palmo della mano per far aderire la granella. Copri gli altri lati del "gelato" con la granella rimanente e infila la base con lo stecco per ghiaccioli.