

Crocchette di sgombro, patate e noci

Ma chi l'ha mai detto che mangiar sano non possa essere sfizioso?



Se sei rimasto stupito da **quanti benefici gli omega-3 apportano al tuo corpo** (se te li sei persi o non li ricordi, puoi [recuperarli qui](#)), ti sarà venuta voglia di scoprire questi preziosi acidi grassi. Ecco quindi pronta per te una ricettina facilissima da preparare e davvero appetitosa in cui trovi ben **due ingredienti ricchi di omega-3**: lo **sgombro** e le **noci**... wow!

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Preparazione: 5 min. + 40 min. di cottura

Ingredienti (per 4 persone)

300 g di patate da gnocchi

100 g di filetti di sgombro in olio di oliva Despar Vital

un mazzetto di prezzemolo tritato

5 gherigli interi di noci Bio, Logico Despar

pane grattugiato integrale

1 cucchiaio di succo di limone

olio extra vergine di oliva

sale e pepe bianco

Procedimento

1. Lessa le patate, pelale e schiacciale con lo schiacciapatate.
2. Aggiungi i filetti di sgombro ben sgocciolati, il prezzemolo tritato, il succo di limone, i gherigli di noci tritati, un pizzico di sale e una macinata di pepe bianco. Mescola bene e lascia raffreddare.
3. Con il composto ottenuto forma delle palline e passale nel pane grattugiato.
4. Sistemale in una teglia da forno rivestita con carta da forno e oliale. Cuoci in forno caldo a 180°C per 15 minuti fino a quando saranno ben dorate.