



MySocialRecipe

Questa ricetta è mia!



Ricetta N. RE001287

Registrata in data 04 Mag 2017 alle ore 16:33

da **ORLANDO IANNIELLO**

Livello di difficoltà: Medio

Come ti senti gustando la tua ricetta? Appagato

Filetto di merluzzo con panatura croccante al prezzemolo, rocher di alici su un letto di spinaci

Filetto di merluzzo con panatura croccante al prezzemolo, rocher di alici su un letto di spinaci. Salsa vicentina, giardino di verdure. Purè di patate e curcuma.

Tempo di preparazione: 45 minuti

Ingredienti per 1 persone

Per il filetto di merluzzo con crosta di parmigiano

100 g filetto di merluzzo

20 g parmigiano

10 g burro

10 g pan grattato

2 g prezzemolo

sale q.b.

Per il rocher di alici

10 g di alici

15 g di ricotta

7 g pan grattato

2 g prezzemolo

n. 1 uovo.

Per le verdure

5 g carciofi

5 g spinaci

10 g zucchine

5 g carote

5 g peperoni

5 g cavolo romano

2 g rosmarino.

Per il purè di patate e curcuma

100 g di patate

20 g latte

sale q.b.

pepe q.b.

curcuma 3 g.

Per la salsa vicentina

20 g di scarti di pesce

10 g panna

10 g latte

Per ulteriori informazioni visita il nostro sito web www.mysocialrecipe.com

oppure scrivere un messaggio all'indirizzo info@mysocialrecipe.com

n. 1 acciuga
5 g erba cipollina
10 g olio evo
sale q.b.
pepe q.b.

Preparazione

Filetto di merluzzo con crosta di parmigiano: sfilettare lavare e spinare il merluzzo. Fare la crosta unendo pan grattato, burro, parmigiano, sale e prezzemolo. Ricoprire il filetto con la panatura e cuocere a 58° al cuore per 160° esterni.

Rocher di alici: spinare e pulire le alici, ricavare un filetto e tritarlo, unire la ricotta precedentemente setacciata, il pane grattato, sale, pepe e prezzemolo alle alici. Formare una sfera e passarla in uova e pan grattato. Friggere il rocher.

Le verdure: mondare e lavare le verdure, tagliarle nella forma desiderata e sbollentarle. Con la zuccina creare un contenitore per la caponatina di peperoni, carote e zucchine che sono state prima saltate in padella con un filo d'olio e rosmarino. Saltare il restante delle verdure e posizionare gli spinaci sotto il rocher.

Purè di patate e curcuma: bollire le patate, pelarle e schiacciarle. Unire latte, sale, pepe e curcuma. Finire la cottura a fuoco lento.

Per la salsa vicentina: rosolare la cipolla con gli scarti di pesce e l'acciuga. Aggiungere latte, panna, sale e pepe e lasciare ridurre. Setacciare la salsa.