



MySocialRecipe

Questa ricetta è mia!



Ricetta N. RE003188 - Ricetta d'Autore

Registrata in data 18 Dic 2019 alle ore 13:49

da RITA DEL CASTILLO

Livello di difficoltà: Medio

Piatto tipico della stagione: Primavera, Estate, Autunno, Inverno

Come ti senti gustando la tua ricetta? Felice

Girella di spatola alla mediterranea

Un piatto che può essere preparato in tutte le stagioni, molto saporito .

Tempo di preparazione: 60 minuti

Ingredienti per 4 persone

8 Filetti di spatola di circa 10/15 cm
q.b. Succo d'arancia

Contorno di pomodoro alla mediterranea:

250 g Pomodorini Piccadilly
50 g Olive nere
15 g Capperi
q.b. Cipolla
q.b. Menta
q.b. Olio d'oliva

Mollica tostata:

q.b. Pane in cassetta
q.b. Uvetta
q.b. Pinoli
q.b. Zucchero
q.b. Cipolla
q.b. Olio d'oliva

Preparazione

1) preparazione del contorno: in una casseruola versate un filo d'olio e aggiungere della cipolla tagliata a fettine, rosolare e aggiungere i pomodorini tagliati a 4 spicchi, cuocere per qualche minuto e aggiungere i capperi e le olive precedentemente prive di osso. Cuocere per 5 minuti a fuoco dolce
2) preparazione della Muddica atturrata (mollica tostata): in una padella versare un filo d'olio e della cipolla tritata finemente, rosolare e aggiungere il pane in cassetta, pinoli, uvetta, tostare fino a raggiungere un colore dorato, aggiungere un cucchiaino di zucchero, continuate a mescolare fino a che si caramellizza. In un vassoio disporre i filetti di spatola e disponete sopra una manciata di mollica tosta, delle sottili fettine di pomodorini, delle foglie di menta e un po' di spremuta di arancia, rotolare su se stessa e fermatela con 2 stuzzicadenti. Continuare in questo modo per tutti i filetti. Completata la preparazione delle girelle disponetele in una teglia con la carta da forno e cuocete per circa 10/15 minuti

Vino consigliato

È preferibile un vino bianco giovane.