



Ricetta N. RE001267

Registrata in data 27 Apr 2017 alle ore 12:00

da DOMENICO FALLACARA

Triglia scottata con mandorle

Triglia scottata con mandorle, tonnetto in crosta di tarallo e quenelle di olive nere, cime di rape stufate, verdure di stagione e cipolla rossa in agrodolce.

Tempo di preparazione: 3 ore

Ingredienti per 4 persone

Triglia g. 480
Mandorle g 40
Pomodorino giallo g 40
Tonno g 200
Tarallo g 20
Olive nere g 20
Rape g 160
Cavolfiore bianco g 40
Carotina baby g 20
Cipolla rossa g 10
n. 2 uova
Olio di semi di girasole g 300
Olio evo q.b.
Sale q.b.

Per rape stufate

aglio g 5
acciughe g 5
sale q.b.
olio q.b.

Preparazione

Prendete una triglia, sfiletatela senza togliere la coda e spinatela; scottate entrambi i lati e poi posizionatela in una teglia. A parte tagliate le mandorle e adagiatele sulla triglia.

Tagliate i pomodorini gialli marinateli con olio, timo, sale e uno spicchio d'aglio per circa un'ora, poi infornateli per 20 minuti a 190°; dopo frullateli fino ad ottenere una salsa.

Frullate anche le olive precedentemente denocciolate.

Tagliate il tonno e passatelo prima nell'uovo e poi nel tarallo precedentemente sbriciolato, e friggetelo per qualche minuto.

Lavate le rape e stufatele.

Cucinate in microonde le verdure (cavolfiore, carotine baby e cipolla) nei vasi di cottura con acqua frizzante e sale fino al raggiungimento della temperatura di 85°, da verificare con la sonda laser.

Infornare la triglia per 5 minuti e adagiarla sul piatto di portata, aggiungendo la salsa, le olive, il tonno e le verdure.