



PESCE

Filetti di nasello con salsa al cren senza glutine

22 Novembre 2020



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO

TEMPO DI PREPARAZIONE
20 MINTEMPO DI COTTURA
35 MINCALORIE
760K

NOTE

INGREDIENTI

600 g di filetti di Nasello

Olio di semi di arachidi o di girasole (per friggere)

PER LA PASTELLA

200 g di Farina di riso

1 Albume

240 ml di Acqua fredda

Sale

PER LA SALSA AL CREN

200 g di Cren

40 g di Farina di mais bramata

40 g di Farina di mais fioretto

100 ml di Aceto di vino bianco

1 pizzico di Zucchero semolato

1 cucchiaio di Olio extravergine di oliva

PER IL PUR

400 g di Patate

120 ml di Latte

Timo

1 noce di Burro

Sale

Pepe

Preparazione

- Preparate il purè. Lessate le patate a vapore, mettendole quando l'acqua è fredda. Calcolate 25 minuti dall'ebollizione, poi bucatele con uno stecchino e nel caso prolungate la cottura anche di 10 minuti. Toglietele, sbucciatele e schiacciatele; mettetele in un pentolino con il burro, il timo tritato e diluite con il latte; cuocete per 5 minuti mescolando spesso e regolate di sale e pepe.
- Ora occupatevi della salsa. Tostate le due farine di mais in una pentola antiaderente a fuoco vivace; giratele spesso con un mestolo piatto perché non brucino. Quando il mix avrà assunto un bel colore ambrato e un aroma gradevole, spegnete e fate raffreddare su un piano, ricoperto di alluminio o di carta da forno.
- Lavate il cren, asciugatelo e raschiate la parte esterna con un coltello; grattugiatelo finemente e trasferitelo in una ciotolina. Unite l'aceto, le farine di mais preparate, l'olio e lo zucchero; mescolate bene e mettete da parte.
- Infine preparate la pastella. Setacciate la farina di riso quindi, con una frusta, stemperatela nell'acqua e mescolate, fino a ottenere un composto liscio e cremoso. Se fosse necessario unite ancora un po' di acqua. Montate a neve l'albume con un po' di sale e unitelo alla pastella, mescolando delicatamente dall'alto verso il basso.
- Passate i filetti nella pastella preparata, fate scolare il liquido in eccesso e frigeteli in abbondante olio bollente, scolateli e poneteli su carta gialla o da cucina per eliminare l'olio in eccesso, poi salateli. Servite i filetti con la salsa al cren e il purè.

Carla Marchetti