



PESCE

# Filetti di nasello e salsa al cren

14 Novembre 2020



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO

TEMPO DI PREPARAZIONE  
20 MINTEMPO DI COTTURA  
35 MINCALORIE  
750K

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

1 Albume

240 ml di Acqua fredda

Sale

### PER LA SALSA AL CREN

200 g di Cren

80 g di Pangrattato

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. Lavate il cren, asciugatelo e raschiate la parte esterna con un coltello; grattugiatelo finemente e trasferitelo in una ciotolina. Unite il pangrattato (o mollica di pane), l'aceto, l'olio e lo zucchero; mescolate bene e mettete da parte.
- Infine preparate la pastella. Setacciate la farina quindi, con una frusta, stemperatela con l'acqua, aggiunta a filo, e mescolate fino a ottenere un composto liscio. Montate a neve l'albume con un pizzico di sale e unitelo alla pastella, mescolando delicatamente dall'alto verso il basso e delicatamente per non smontarlo.
- Passate i filetti nella pastella preparata, fate scolare il liquido in eccesso e friggeteli 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.

Lia Pisano