



PESCE

Palombo ai frutti di mare



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE

15 MIN



TEMPO DI COTTURA

15 MIN



CALORIE

390K

NOTE

INGREDIENTI

600 g di Palombo a fette

400 g di Vongole gi spurgate

200 g di Code di gamberetti

2 spicchi di Aglio

Prezzemolo fresco

20 cl di Vino bianco secco

4 cucchiari di Olio extravergine di oliva

Sale

Pepe

Preparazione

- Sciacquate sotto l'acqua corrente le vongole, in modo da eliminare eventuali residui di sabbia.
- Versatele in una casseruola e fatele aprire a fuoco vivace scuotendo di tanto in tanto il recipiente. Con un mestolo forato mettete via le vongole, alla fine spegnete e filtrate il sughetto prodotto dai frutti di mare.

- In un tegame, sufficientemente capiente per contenere tutte le fette di pesce in un solo strato, fate imbiondire l'aglio schiacciato con un fondo d'olio, per 1-2 minuti a fuoco dolce. Alzate la fiamma, aggiungete il palombo, salate appena e fatelo rosolare per 3-4 minuti, girandolo a metà cottura: usate un mestolo piatto per non romperlo. Bagnate con il vino e lasciate sfumare.
- Quando l'alcol sarà evaporato, unite qualche cucchiaio di sughetto delle vongole e rigirate il palombo, sempre con molta attenzione. Aggiungete i gamberi, riportate a leggero bollore e fate cuocere per altri 2-3 minuti. Alla fine unite le vongole, regolate di sale e pepe e lasciate sul fuoco ancora per qualche secondo; muovete in orizzontale la padella con movimenti leggeri, per fare insaporire tutto senza sciupare il palombo. Regolate di sale e pepe, guarnite con un battuto fine di prezzemolo e servite.

Lia Pisano

I consigli di Lia

- Per spurgare le vongole prima lavatele, poi immergetele in abbondante acqua leggermente salata e lasciatele per circa 2-3 ore; poi scolatele e sciacquatele perfettamente.