



PESCE

Platessa al salmoriglio

8 Novembre 2020



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO

TEMPO DI PREPARAZIONE
20 MINTEMPO DI COTTURA
20 MINCALORIE
410K

NOTE

INGREDIENTI

800 g di filetti di Platessa

4 Pomodorini rossi

1 Porro

1 spicchio di Aglio

2 cucchiaini di Farina 0

10 cl di Vino bianco secco

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Sale

PER LA SALSA

1 Limone bio

1 spicchio di Aglio

2 rametti di Rosmarino fresco

1 ciuffetto di Prezzemolo

Origano secco

1 Peperoncino

4 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Sale

Preparazione

- Lavate i filetti di platessa, asciugateli e infarinateli.
- Fate soffriggere l'aglio schiacciato con un filo di olio in una padella larga antiaderente, a fuoco basso per 1-2 minuti. Eliminate l'aglio, adagiate i filetti nella padella in un unico strato e fateli rosolare a fuoco medio per 2 minuti circa; quindi girateli con attenzione, salateli e cuoceteli anche dall'altra parte, sempre per un paio di minuti.
- Alzate la fiamma e sfumate con il vino, quindi spegnete, togliete i filetti con una spatola piatta, metteteli in un vassoio e teneteli in caldo.
- Mondate il porro e tagliatelo a rondelle alte, trasferitelo nella padella, unite un po' di acqua e mettete il coperchio; lasciatelo appassire a fuoco basso per 7-8 minuti, regolate di sale e unite ancora poca acqua se necessario. Intanto tagliate a dadini i pomodorini e uniteli al porro, 1-2 minuti prima che questo sia cotto.
- Intanto preparate la salsa al salmoriglio. Mondate rosmarino e prezzemolo, lavate le foglie, asciugatele perfettamente e tritatele con l'aglio, qualche scorzetta di limone e il peperoncino. Versate l'olio e il succo del limone in una ciotola, sbattete bene con una forchetta finché otterrete un'emulsione omogenea; unite il trito preparato, un pizzico di origano, salate leggermente e mescolate bene.
- Rimettete i filetti di platessa nella padella e scaldateli a fuoco medio per 1 minuto scarso; poi aggiungete la salsa, fate insaporire per pochi secondi, spegnete e servite immediatamente.

Carla Marchetti